

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
СПОРТ ЎЙИНЛАРИ КАФЕДРАСИ

А.А. Пулатов, М.А. Қдирова, А.А. Умматов

В О Л Е Й Б О Л НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ
(ўқув қўлланма)



Тошкент – 2017

УЎК 796325

Муаллифлар:

А.А. Пулатов – доцент

М.А. Қдирова – педагогика фанлари номзоди

А.А. Умматов – ўқитувчи

Такризчилар:

Қурбанова М.А. – Тошкент шаҳар, Миробод тумани 2-БЎСМ
директори, педагогика фанлари номзоди

Олимов М.С . – Ўзбекистон давлат жимоний тарбия институти,
“Енгил атлетика, оғир атлетика ва велоспорт
назарияси ва услубияти” кафедраси мудири,
педагогика фанлари номзоди

Мазкур ўқув қўлланма амалдаги ДТС, ўқув режаси, фан дастури ва замон талабларига мувофиқ ишлаб чиқилган бўлиб, ЎзДЖТИ талабалари, олимпия заҳиралари КХКлари ўқувчилари, малака ошириш тармоқ марказлари тингловчилари, волейбол бўйича спорт мактабларида фаолият кўрсатаётган мутахассисларга мўлжалланган.

МУНДАРИЖА

	КИРИШ	7
1	ФАНГА КИРИШ.....	9
2.	ВОЛЕЙБОЛНИНГ ТАРИХИ, БУГУНГИ ХОЛАТИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛИ.....	17
2.1.	Волейболни вужудга келиши ва унинг мазмунини эволюцион ўзгариши, унинг ривожланиш босқичлари.....	17
2.2.	Волейбол бўйича Осиё ва Жаҳон чемпионатлари, Олимпия ўйинлари ва ушбу мусобақаларда жамоаларнинг ўрни ўзбекистонда волейболни ривожланиши. Ўзбек волейболчиларининг мамлакат ва халқаро мусобақаларда иштирок этиши, мустақиллик даврида волейболни ривожланиши, волейболни “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, “Хотин-қизлар спартакиадаси” ва бошқа кўпбосқичли оммавий мусобақалар дастурларига киритилиши.....	31
3	ЎЖУМ ВА ХИМОЯ ТЕХНИКАСИ.....	51
3.1.	Ўйин техникаси ҳақида тушунча.....	51
3.2.	Ўжум техникаси ва унинг таснифи.....	54
3.3.	Химоя техникаси ва унинг таснифи.....	92
3.4.	Техник усурлар ва уларнинг кинематикаси.....	98
4	ЎЖУМ ВА ХИМОЯ ТАКТИКАСИ.....	103
4.1.	Ўйин тактикаси ҳақида тушунча.....	103
4.2.	Ўжум тактикаси	105
4.3.	Химоя тактикаси.....	113
5	МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИ ВА ҲАКАМЛИК ҚИЛИШ УСЛУБИЯТИ.....	135
5.1.	Мусобақа қоидаларининг вужудга келиши ва шаклланиши....	135
5.2.	Ўйиннинг моҳияти ва мазмуни.....	138
5.3.	Иншоотлар ва ускуналар.....	138
5.4.	Ҳакамлар ва ҳакамлик қилиш.....	140
5.5.	Мусобақа ўтказиш тизимлари.....	143
6	ЎЙИН ТЕХНИКАСИГА (ДАСТЛАБКИ) ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ.....	151
6.1.	Ўргатишнинг умумий асослари.....	151
6.2.	Дастлабки ўргатиш ва унинг моҳияти.....	154
6.3.	Ўргатиш босқичлари ва услублари.....	155
6.4.	Ўргатиш тамойиллари, воситалари ва тренировка.....	157
6.5.	Ўргатиш ва машғулотлар жараёнида қўлланиладиган техник воситалар.....	168
6.6.	Техник-тактик маҳоратни баҳолаш.....	172
6.7.	Ўйин шароитида шуғулланувчилар фаолиятини баҳолаш...	174
7.	ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА ЖИСМОНИЙ	

	СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТИ.....	181
7.1.	Жисмоний тайёргарликнинг умумий асослари.....	181
7.2.	Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари ва мазмуни.....	184
7.3.	Жисмоний тайёргарликнинг воситалари ва услублари.....	186
7.4.	Тезкорликни тарбиялаш.....	187
7.5.	Куч сифатини тарбиялаш.....	195
7.6.	Чаққонликни тарбиялаш.....	199
7.7.	Чидамкорликни тарбиялаш.....	201
7.8.	Эгилувчанликни тарбиялаш.....	209
8	МУСОБАҚАНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ АСОСЛАРИ.....	214
8.1.	Мусобақа ўтказишга тайёргарлик кўриш.....	214
8.2.	Мусобақа Низоми.....	215
8.3.	Мусобақага раҳбарлик қилиш.....	215
8.4.	Мусобақа ўтказиш жойи ва вақти	216
8.5.	Мусобақа иштирокчилари	216
8.6.	Натижаларни аниқлаш	217
8.7.	Рағбатлантириш	217
8.8.	Мусобақани очилиш ва ёпилиш маросимлари	218
9.	ВОЛЕЙБОЛ ДАРСНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ УСЛУБИЯТИ.....	222
9.1.	Дарснинг мақсади ва вазифалари.....	222
9.2.	Дарснинг тузилиши ва мазмуни.....	223
9.3.	Дарсни режалаштириш ва ўтказиш тартиби.....	225
10.	ПЕДАГОГИК НАЗОРАТ ВА РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ УМУМ АСОСЛАРИ.....	231
10.1.	Бошқарув жараёни ҳақида тушунча	231
10.2.	Режалаштириш ва тайёргарлик жараёни	232
10.3.	Йиллик режалаштирув ҳужжати.....	236
10.4.	Педагогик ва тиббий-биологик назорат	242
11.	ЗАМОНАВИЙ ВОЛЕЙБОЛНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ.....	250
12.	ЎЙИН ТАКТИКАСИГА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ.....	259
12.1.	Ҳужумда қўлланиладиган якка тактик ҳаракатларга ўргатиш.....	260
12.2.	Ҳужумда ижро этиладиган гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш.....	264
12.3.	Ҳужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш.....	266
12.4.	Гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш.....	270
12.5.	Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш.....	272
13	ВОЛЕЙБОЛДА – СТРАТЕГИЯ ВА ТАКТИКА	298
13.1.	Стратегия ва тактика ҳақида тушунча	298
13.2.	Стратегик режа ва спорт разведкаси	302

13.3.	Ўйинчининг ўйин ихтисослиги ва жамоа тактикасини тузиш .	303
13.4.	Ўйин фаолиятида сардорнинг аҳамияти	304
14	ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ	306
14.1.	“Спорт” ва “Спорт тренировкаи” ҳақида тушунча.....	306
14.2.	Спорт тренировкасини мақсади, вазифалари ва мазмуни.....	308
14.3.	Спорт тренировкасининг тамойиллари, услублари ва воситалари.....	308
14.4.	Спорт тренировкасининг даврийлиги.....	316
14.5.	Иш қобилятини тиклаш ва кучайтириш.....	321
15	ВОЛЕЙБОЛГА ТАНЛОВ ЎТКАЗИШ.....	325
16	ТУРЛИ ЁШ ГУРУҲЛАРИГА МАНСУБ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ТАЙЁРЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ....	335
17.	ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК АСОСЛАРИ.....	350
17.1.	Спорт маҳоратини кўп йиллик такомиллашуви жараёнида техник тайёргарликнинг ўрни, аҳамияти ва тафсилоти.....	350
17.2.	Техник тайёргарликнинг вазифаси, босқичлари, услублари ва воситалари.....	351
17.3.	Техник маҳоратни шакллантирувчи омиллар.....	354
17.4.	Харакатни ижро этиш техникасини тарбиялаш (ўзлаштириш) услубияти.....	355
18	ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК АСОСЛАРИ.....	358
19	ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК АСОСЛАРИ.....	361
19.1.	Махсус кучни ривожлантириш.....	363
19.2.	Сакровчанлик.....	364
19.3.	Махсус тезкорлик.....	364
19.4.	Махсус чидамкорлик.....	365
19.4.1.	Тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги.....	366
19.4.2.	Сакраш чидамкорлиги.....	366
19.4.3.	Ўйин чидамкорлиги.....	367
19.4.4.	Махсус чаққонлик.....	368
19.4.5	Махсус эгилувчанлик.....	369
20	ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК АСОСЛАРИ.....	373
21	ЮҚОРИ РАЗРЯДЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ВА ТЕРМ ЖАМОАЛАР БИЛАН МАШҒУЛОТ ЎТКАЗИШ ХУСУСИЯТЛАРИ.....	381
22	МУСОБАҚАДА ЖАМОАНИ БОШҚАРИШ.....	386
23.	ЎЗБЕКИСТОНДА ВОЛЕЙБОЛ ТАРАҚҚИЁТИНИ БОШҚАРИШ.....	391
24	ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ АСОСЛАРИ.....	399
24.1.	Талабалар илмий-тадқиқот ва ўқув тадқиқот ишлари.....	399
24.2.	Илмий-тадқиқот ишларига қўйиладиган талаблар ва илмий ишлар турлари.....	399
24.3.	Илмий-тадқиқот услублари, изланувчи объект ва	

	ўрганилувчи предмет.....	402
24.4.	Илмий-тадқиқот ва услубий ишларни ташкил қилиш	
	малакаларини ўзлаштириш.....	404
	НАМУНАВИЙ ТЕСТ САВОЛЛАРИ.....	409
	ГЛОССАРИЙ.....	473
	ФОЙДАЛАНИЛГАН ВА ТАВСИЯ ЭТИЛАДИГАН	
	АДАБИЁТЛАР	476

КИРИШ

1997 йилда Биринчи Президентимиз И.А.Каримовнинг ташаббуси ва унинг бевосита раҳбарлиги остида тамомила янги мазмунли, серқиррали, кенг қамровли миллийлик талабларига мос бўлган “Таълим тўғрисида” ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ҳақидаги қонунларнинг қабул қилинган кундан бошлаб кадрлар тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тадбирларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Маълумки, барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш сифати ҳамда самарадорлигини нафақат ДТС, ўқув режаси, фан дастурлари, балки фанлар бўйича яратиладиган ўқув адабиётлар, ахборот-коммуникацион ва инновацион технологиялар, илғор тажрибалардан фойдаланиш салоҳияти билан белгиланади.

Ушбу йўналишда эришилган ислохатлар ва тараққиёт суръати янада кучайтириш ишларини давом эттираётган юртимизнинг бугунги раҳбари қайд этилган муаммолар ечимини халқаро стандартларга мослаштириш зарурлигига алоҳида эътибор қаратмоқда.

“Волейбол назарияси ва услубияти” деб номланган мазкур ўқув қўлланма таркибига фаннинг мақсади-жисмоний тарбия ва спорт, хусусан волейбол бўйича ўқитувчи-тренерлик касбини эгаллаш ниятида ва шу ният билан мувофиқ олий таълим муассасасасига ўқишга кирган талабани миллий истиқлол ғояси, “Таълим тўғрисида”, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисида ва “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунлар талабаларига мос, оиласи, халқи ва юртига ғамхўрлик кўрсатувчи ҳамда уларга сидқидилдан хизмат қилувчи, мустақил фикрловчи, жисмонан бақувват ва ақлан теран, юксак маданиятли, ўз касби сир-асрорларини чуқур ўзлаштирган, миллий ва умумбашарий қадриятларини эъзозловчи, ижодкор ва ташаббускор ташкилотчи-педагог шахс сифатида сайқал топишига имкон яратишдан иборат.

Ўқув қўлланмада амалдаги фан дастури талабларига биноан “Фанга кириш”, “Волейболни Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт ҳаракати тизимидаги ўрни”, “Ўзбекистонда волейболни пайдо бўлиши ва мустақиллик даврида уни шаклланиши”, “Замонавий Волейбол ва унинг долзарб муасалалари”, “Психологик тайёргарлик интеграл тайёргарликнинг ажралмас қисми сифатида”, “Таълим муассасаларида ўтказиладиган Волейбол дарси ва уни ташкил қилиш хусусиятлари”, “Ўзбекистонда Волейбол тараққиётини бошқариш” “Мусобақаларда жамоани бошқариш” мавзуларига доир материаллар замонавий ёндашув асосида очиб берилган. Бундан ташқари ушбу ўқув қўлланмада “Ўйин техникаси”, “Ўйин тактикаси”, “Ўйин техникаси ва тактикасига ўргатиш услубияти”, “Мусобақа қоидалари ва ҳакамлик қилиш”, “Мусобақа ўтказишнинг ташкилий асослари”, “Тактика ва стратегия”, “Спорт мактабларига танлов ўтказиш ўқув гуруҳларида машғулотларни ташкил қилиш”, “Жисмоний, техник, тактик тайёргарлик”, “Спорт тренировкасининг умумий асослари” ва бошқа мавзуларга мансуб материаллар ҳам янги илмий-тадқиқот натижалари, илғор педагогик тажрибаларга таянилган ҳолда қайта талқин этилган.

Ўқув қўлланмада берилган барча ўқув материаллари, ўргатувчи ва такомиллаштирувчи машқлардан фойдаланишда қўлланиладиган инаввацион техник воситалар ва ускуна андозалар илова этилган.

Ушбу ўқув қўлланма Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ўқув режаси, ДТС ва фан дастурига мувофиқ тайёрланган.

ЎзДЖТИ талабалари, олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факульте талабаларига, КХК, олимпия захиралари коллежлари ўқувчилари, КХКлари ўқувчилари, МОФ тингловчилари, волейбол бўйича спорт мактабларида фаолият кўрсатаётган мутахассисларга мўлжалланган.

Ўқув қўлланмани нашрдан чиқарилиши ва амалга жорий этилиши мазкур йўналиш бўйича таълим бериш сифатини ошириш ҳамда кадрлар тайёрлаш самарадорлигини кучайтиришга имкон яратади.

Ўқув қўлланманинг бўлим ва бобларига доир материаллар матни муаллифлари:

- А.А. Пулатов – “Кириш”, 1, 10, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 25 боблар;
- М.А.Қдирова – 4, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18 боблар;
- А.А.Умматов – 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 15 боблар.

1. ФАНГА КИРИШ

XXI аср инсон ва жамият тараққиётида илм-фан, техника ва инновацион технологияларнинг глобал миқёсда жадал суръатлар билан шакллана бориши, ишлаб чиқариш, уй-рўзгор, йўл ҳаракатлари, ҳатто интеллектуал жараёнларни “автоматлар” компьютерлар ва роботлар “қўлига” топширмақда. Ушбу вазият бир томондан одамзот учун барча қулайликларни муҳайё этса, иш сифати ва самарадорлигини оширса, иккинчи томондан жисмоний меҳнат-мушаклар фаолиятини ниҳоятда чегаралаб қўймоқда. Айнан иккинчи ҳолатнинг устиворлиги аста-секин гипокинезия (кам ҳаракатланиш) дардига мубтало қилади. Гипокинезия эса, ўз навбатида ҳаётга ҳавф солувчи замон цивилизациясига хос ҳасталиклар (ишемия, гипертония, бронх астмаси, невроз, остеохондроз ва ҳ)ни келтириб чиқариши исбот талаб қилмайди. Тўғри, ушбу касалликлардан ҳолос бўлиш учун “ўткир” дори-дармонлар ва замонавий муолажа усуллари мавжуд. Лекин бундай воситалар бир дарддан “озод” қилиб, иккинчи бир дардни “чақириши” эҳтимолдан ҳоли эмас. Олимлар томонидан аъзалдан илмий асосда исбот қилинганки, гипокинезияни олдини олувчи ёки даволовчи ягона ва ўта самарали “дори-дармон” меъёрланган жисмоний тарбия ва спорт машқларидир.

Демак, ифтиҳор билан таъкидлаш мумкинки, Юртбошимиз томонидан қўллаб-қувватланаётган ва давлат сиёсати доирасида ривож топаётган жисмоний тарбия ва спорт шарафли соҳага айланиб бормоқда. Шундай экан, айни вақтда жисмоний тарбия ҳамда оммавий спортни аҳолининг, айниқса ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётини эҳтиёжига айлантириш ва, албатта, Юртимиз байроғини Олимп чўққиларига олиб чиқишга қодир истеъдодли спорт заҳиралари ҳамда рақобатбардош спортчилар тайёрловчи профессионал кадрлар етиштириш соҳанинг ўта долзарб вазифаларидан биридир.

Жисмоний тарбия ва хусусан волейбол бўйича тайёрланадиган ўқитувчи-тренернинг модели “Таълим тўғрисида”ги Қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” мувофиқ таълим йўналишига мўлжалланган ДТС ва наъмунавий дастур талаблари билан белгиланади.

Волейбол бўйича олий маълумотга эга ўқитувчи-тренернинг касбий-педагогик фаолияти қуйидаги таълим ва спорт муассасаларида амалга оширилиши мумкин:

- мактабгача тарбия муассасалари;
- умумтаълим мактаблари;
- ўрта махсус таълим муассасалари (АЛ, КХК);
- олимпия заҳиралари коллежлари;
- БЎСМлар;
- Болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаблари;
- олий спорт маҳорати мактаблари;
- спорт клублари;
- кўнгилли спорт жамиятлари;
- терма жамоалар;
- хусусий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спорт марказлари;
- оромгохлар ва соғломлаштирувчи масканлар.

Ўқитувчи-тренер амалдаги ўқув режасида қайд этилган фундаментал, махсус ва ихтисослик фанлари бўйича белгиланган назарий билим, касбий-педагогик кўникма ва малакаларни ўзлаштирган бўлиши, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳамда алоқадор ҳуқуқий, меъёрий ва маъмурий ҳужжатлар моҳиятини билиши ва уларга амал қилиши, оммавий спорт машғулотларини ўтказиш, спорт заҳиралари ва юқори малакали спортчилар тайёрлаш тажрибасини ўрганиб бориши даркор (1-андоза). Шахс сифатида шаклланган, юксак маънавий ва маданий хислатларга эга, ақлан теран, мустақил фикрловчи, ижодкор, миллий ва умумбашарий қадриятларни ўзида жо қилган, мураккаб вазиятларда ташаббус ва масъулиятни ўзига олишга қодир ва кенг дунёқарашга эга инсон бўлиб етишиши талаб қилинади.

Ўқитувчи-тренерга қўйиладиган малакавий талаблар унинг касбий-педагогик фаолиятига хос турли йўналишли кўникмалар билан белгиланади: бошқарувчилик, лойиҳалаш, ташкилотчилик, конструктив, коммуникатив, гностик, тарғибот-ташвиқот, тадқиқотчилик (2-андоза).

Тренернинг лойиҳалаш кўникмаси ўз ичига кўп йиллик спорт тренировкеси тизимида юқори малакали ва спорт заҳираларини тайёрлаш, йиллик тайёргарлик цикли (макроцикл), мезоцикл ва микроциклларга мўлжалланган машғулотлар лойиҳасини ишлаб чиқиш, оммавий волейбол тадбирларини режалаштириш ҳамда спортчиларни эрталабки гимнастика ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар мажмуаларини мустақил режалаштиришга ўргатиш каби масалаларни киритади.

Конструктив кўникма шуғулланувчиларни волейболга оид ва унга алоқадор билимлар билан қуроллантириш, машқларнинг мураккаблиги ва организмга таъсир этиш хусусияти бўйича уларни танлашга ўргатиш, меҳнат, таълим олиш, овқатланиш, ухлаш ва дам олиш жараёнларини тўғри ташкил қилиш кўникмаларини шакллантириш, спортчиларни машғулот ва мусобақа жараёнларида мустақил қарор қабул қилишга ўргатиш муаммоларини ўз ичига олади.

Ташкилотчилик қобилияти шуғулланувчиларнинг кўпқиррали ва кўпйўналишли фаолиятини тўғри ташкил қилиш, таълим-тарбия ва соғломлаштириш жараёнларини мақсадли амалга ошириш каби чора-тадбирлар билан ифодаланади.

Коммуникатив кўникма – бу тренерда спортчилар, ота-оналар, турли тоифа ва мансабга эга ходимлар, жамоат ташкилотлари билан тўғри муносабат ўрнатиш масалалари билан изоҳланади.

Гностик кўникма волейболга оид турли ёш ва малакали волейболчилар машғулотлари назарияси ва услубиятига хос билимларни ўзлаштириш, илмий ва услубий адабиётлардан фойдаланиш, илмий тадқиқотлар ўтказиш, ўз тажрибаси ва илғор тажрибалар моҳиятини таҳлил қилиш масалаларини ўз ичига олади.

Ўқитувчи-тренер фаолиятига хос ушбу кўникмалар бир-бири билан чамбарчас боғлиқдир. Бундан ташқари талабалар таълим жараёнида таништирув амалиёти, ўқитувчилик ва тренерлик касби бўйича малакавий амалиётлар талабларини бажариши, танланган мавзу бўйича битирув малакавийиш юзасидан илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш ва IV курсда ўз малакавий ишларини якуний давлат аттестациясидан ўтказиш ўқув режасида белгиланган.

“Волейбол назарияси ва услубияти” фанида (шу жумладан волейбол амалиётида ҳам) тез-тез такрорланиб турадиган тушунчалар ва атамалар моҳиятини билиш, уларнинг мантикий маъносини англаб олиш ушбу ўқув қўлланма мавзулари ва материалларини янада чуқурроқ ўзлаштириш имконини яратади.

Қуйида қатор тушунчалар ва атамалар моҳияти очиб берилган.

Техника – юнонча (tehnus) сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида, ва хусусан волейболда “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифодалайди. Муайян ҳаракат (ўйин усули – зарба, тўп узатиш, тўп киритиш ва ҳ) техникаси махсус машқлар ёрдамида қанчалик кўп ва узоқ вақт такомиллаштирилса, у шунчалик гўзал, чиройли, енгил, биоэнергетик жиҳатдан тежамли, самарали, аниқ ва “санъат” даражасида ижро этилади.

Тактика – юнонча (taktikus) сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Стратегия – (strategia) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.

Ўйин малакалари – ўйин воситалари (тўп узатиш, тўп қабул қилиш, зарба, тўсиқ, тўп киритиш)ни ифодаловчи ҳаракат турларини англатади.

Ўйин усуллари – ўйин малакаларини турлича усуллар (юқоридан ва пастдан икки қўллаб ҳамда бир қўллаб тўп узатиш, тўғри йўналишда зарба

бериш ёки буриб зарба бериш, тўп киритиш турлари ва ҳ)да ижро этишни ифодалайди.

Тактик ҳаракат – самарали натижа ёки ғалабага қаратилган ҳамда якка, гуруҳ ва жамоа иштирокида ижро этиладиган малакаларни англатади.

Техник тайёргарлик – техник маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси техник маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

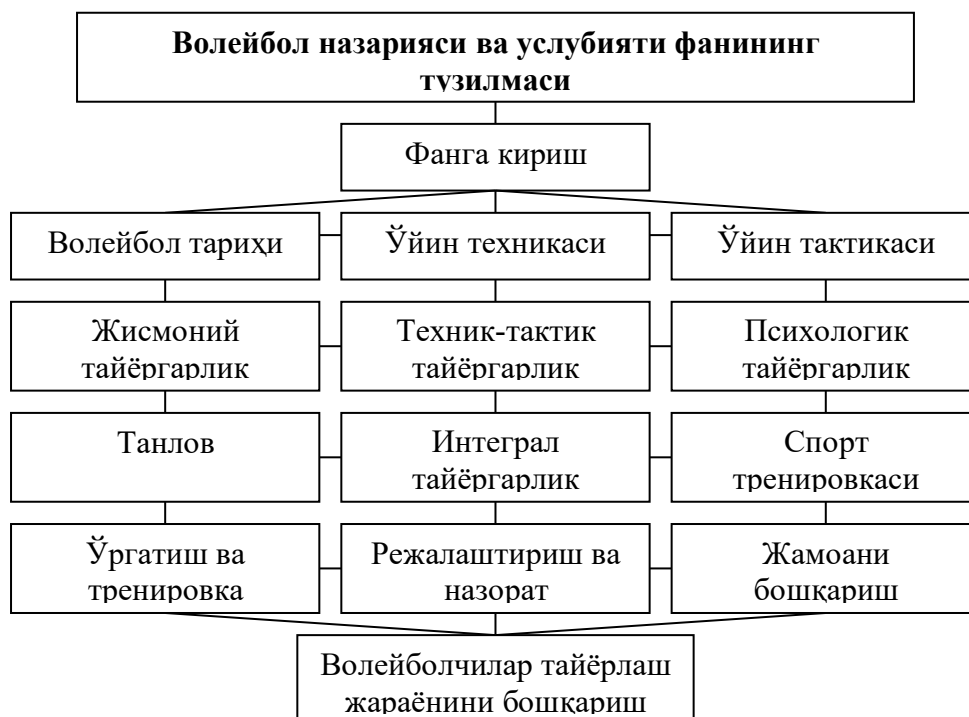
Тактик тайёргарлик – тактик маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси тактик маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Машғулот юкламаси – муайян хажм, шиддат, муддат, такрорланиш, йўналишда ижро этиладиган ва спортчи организмга (иш қобилятига) таъсир этувчи машқлар йиғиндисини ифодалайди.

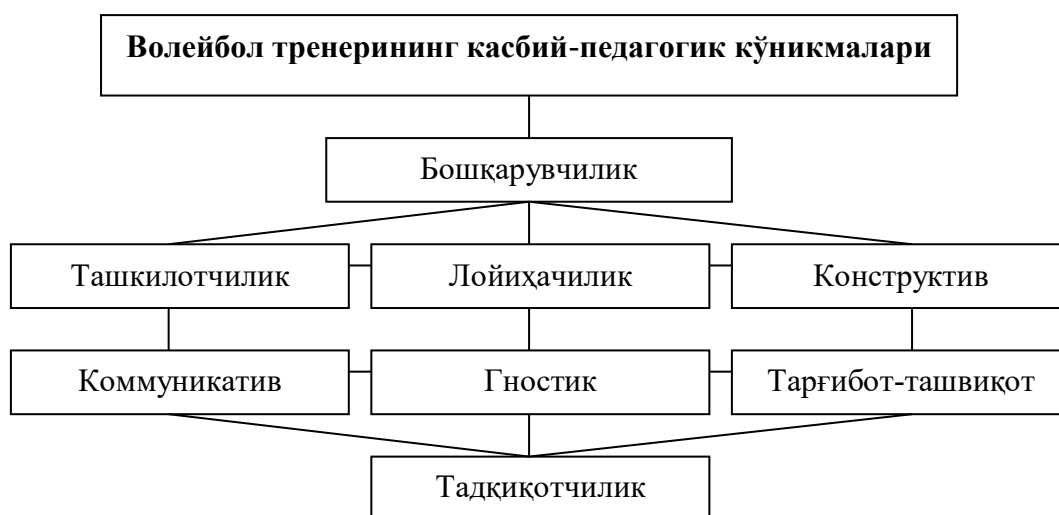
Мусобақа юкламаси – мусобақа давомида бажариладиган ва иш қобилятига таъсир этадиган ўйин юкламасини англатади.

Танлов ва ўйин ихтисослиги (амплуа)га йўналтириш – наслий ва ҳаёт давомида эришилган жисмоний (бўйи, вазни, куч, тезкорлик, сакровчанлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик ва ҳ) ва психофизиологик (ҳаракат реакцияси, кўриш доираси кўриш ўткирлиги, диққатни жамланиши, эслаб қолиш қобиляти, юракни қисқариш частотаси, нафас олиш частотаси, артериал қон босими ва ҳ) кўрсаткичларни баҳолаш асосида спорт турига саралаб олиш ҳамда бошланғич тайёргарлик якунига бориб ва ўқув-тренировка босқичи давомида ўйин ихтисослигига йўналтириш жараёнларини ўз ичига олади. Танлов кўп қиррали, кенг қамровли ва кўп босқичли жараён бўлиб, ҳар ўқув-тренировка йили якунида ўтказилиши тавсия этилади. Терма ва клуб жамоаларига қабул қилиш (саралаш) ҳам танлов асосида амалга оширилади.



1 андоза

Бундан ташқари волейбол амалиётида “Зарбага қисқа, узун, тезкор тўп узатиш”, “Морита” (япон ўйинчиси исми билан аталган) финти, “Кесим” (крест), “Тўлқин” (волна), “Кетма-кет” (эшелон) ва бошқа шу каби атамалар қўлланилади. Уларнинг моҳияти мувофиқ бобларда изоҳланган.



2 андоза.

Назорат саволлари

1. Волейбол ихтисослиги бўйича олий маълумотга эга кадрлар тайёрлаш бундай қонунлар ва ҳукукий-меъёрий ҳужжатларга асосланади?
2. Волейбол бўйича олий маълумотга эга ўқитувчи-тренернинг касбий-педагогик фаолияти қандай таълим ва спорт муассасаларида амалга оширилади? Уларнинг функционал фаолиятини қисқача таърифлаб беринг.
3. Волейбол бўйича ўқитувчи-тренер қандай кўникма ва малакаларга эга бўлиши лозим?
4. Волейбол назарияси ва услубияти қандай мавзуларни ўз ичига олади?
5. Мазкур фанда қандай атамалар қўлланилади ва уларни этимологик моҳиятини гапириб беринг?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006. - 240 с.
2. Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: Тасвир, 2008. – 144 б.
3. Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Касб-хунар коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган ва тўлдирилган 2-наишри. Т.: Илм-Зиё, 2009. - 160 б.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб ҳалқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган

Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.

3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 56 б.

5. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

7. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.

8. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

2 БОБ. Волейболнинг тарихи, бугунги ҳолати ва уни ривожлантириш истиқболи.

2.1. Волейболни вужудга келиши ва унинг мазмунини эволюцион ўзгариши, унинг ривожланиш босқичлари.

Волейбол 1895 йилда Америка қўшма штатларининг Массачусетс штатидаги Холиоок шаҳрида ёш христианлар иттифоқини жисмоний тарбия бўйича раҳбари пастор Вильям Ж.Морган томонидан яратилган. У волейбол ўйинини оддий, кўп маблағ сарфламасдан ташкил этишни кўзда тутган.

1896 йилда Спрингфилд шаҳридаги коллеж директори доктор Алфред Халстед бу ўйинга “волейбол” деб ном берди. “Волейбол” инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида “парвоз қилувчи тўп” деган маънони билдиради.

1896 йилда тадбиқ этилган баъзи бир ўйин қоидалари қуйидагича эди:

1. Майдон чегаралари 7,6x15,2 м
2. Тўрнинг ўлчамлари 0,65 x 8,2 м, баландлиги 195 см
3. Тўпнинг вазни 252-336 гр, айланаси 63,5-68,0 см
4. Ўйинчиларнинг сони чегараланмаган ва ҳоказо.

1895-1920 йиллар волейбол ўйини ривожланишининг биринчи босқичи бўлиб ҳисобланади. 1920 йилдан бошлаб майдон ўлчамлари 9x18м қилиб белгиланди.

Ўйиннинг бошқа давлатларда вужудга келиши ва ривожланиши қўйидагича.

1900 й. – Канада, 1906 й. – Куба, 1909 й. – Пуэрто-рико, 1910 й. – Перу, 1917 й. – Бразилия, Уругвай, Мексика, охиёда 1908-1913 йиллар – Япония, Китай, Филиппинда, 1914 й – Англия, 1917 й. – Франция.

Волейбол 1920-1921 йилларда ўрта Волга (Қозон, Нижний Новгород) ҳудудларида тарқала бошлади. 1922 йилдан бошлаб волейбол Всеобуч (Умумий ҳарбий тайёргарлик) таркибига киритилди.

Москвада волейбол билан мунтазам шуғулланишга санъат ва театр вакиллари киришдилар. 1923 йилда ташкил этилган «Динамо» жамияти спортнинг бошқа турлари билан бир қаторда волейболни ҳам тарғиб қила бошлади.

Худди шу йилларда волейбол Узоқ Шарқда – Хабаровск ва Владивостокда пайдо бўлди. 1925 йилдан эса Украинада ҳам ривожлана бошлади.

Жаҳон волейбол ташкилотлари ўз олдиларига мамлакатда волейболни оммалаштириш, тарбиявий ишларни кучайтириш, техника ва тактикани мукаммаллаштириш, ўйинчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини юксалтириш каби қатор вазифаларни қўйдилар.

Волейболни кенг оммалаша бориши мусобақаларнинг ягона қоидаларини ишлаб чиқиш заруриятини ўртага ташлади. Жумладан, 1925 йилнинг январида Москва жисмоний тарбия кенгаши волейбол бўйича мусобақаларнинг биринчи расмий қоидаларини тузиб, тасдиқлади. Тўрнинг баландлиги – аёллар учун 2 м 20 см ва эркеклар учун – 2 м 40 см қилиб белгиланди. Аёллар жамоаларида ўйин 15х7,5 ўлчамли майдончада ўтказиладиган бўлди.

1926 йилда Москвада янги қоидалар асосида биринчи мусобақалар ўтказилди. 1927 йилдан волейбол бўйича Москва биринчилиги мунтазам равишда ўтказила бошлади.

Волейбол бўйича илк адабиёт 1926 йилда пайдо бўлди ва у «Волейбол ва муштар жанги» деб ном олган эди. Унинг муаллифлари С.В.Сисоев ва А.А.Марку эди.

Шу йилларда волейбол фақатгина Москвада эмас, балки Украинада, шимолий Кавказда, Кавказортида, Узоқ Шарқ ва Ўрта Волга ўлкаларида ҳам кенг тарқалди.

1928 йилда Москвада доимий ҳакамлар уюшмаси ташкил этилди.

Волейбол тараққиётида мактаб ўқувчиларининг спартакиадаси ҳам (1929) катта аҳамиятга эга эди. Бу спартакиада қатнашчиларидан кўпчилиги кейинчалик волейбол усталари бўлиб етишдилар.

Шаҳарлараро мусобақалар сони анчагина ортди, бу эса турли техник усулларнинг пайдо бўлишига, волейбол тактикасининг ривожланишига, ўйинчилар жисмоний тайёргарлигининг ўсишига олиб келди. Шу даврда ўйинчилар майдонга тўпни куч билан киритиш, алдов зарбалари усулларини кенг қўллай бошладилар, узатиш техникасига эътибор бердилар, ҳимоянинг аҳамияти ортиб ўйин тезкор, шиддатли бўла бошлади, натижада ўйинчиларнинг ҳаракатчанлигига талаб ошди.

Волейболнинг оммавий ривожланиши ва кенг тарғиб қилинишида кўпгина маданият ва истироҳат боғларининг майдончаларида ўтказилган мусобақалар катта аҳамиятга эга эди.

30-йилларда Олмонияда (Германия) «Волейбол – рус халқ ўйини» деб номланган волейбол бўйича мусобақа қоидалари китобча ҳолида чоп этилди.

Турли шаҳарларнинг энг кучли жамоалари орасида биринчиликлар ўтказилиб турилди. 1931 йилда Харьковда Москва, Днепропетровск ва майдон эгаларининг эркак ва аёллар жамоалари учрашдилар. Москвалик аёллар ғолиб чиқдилар, ҳар уччала эркаклар жамоаси биттадан мағлубият ва ғалабага эга бўлдилар. Бу учрашувлар «тез суръатли» ўйиннинг аҳамияти анча ортганлигини таъкидлади.

1932 йилдан волейбол барча нуфузли спорт мусобақаларининг дастурига тенг ҳуқуқли спорт тури сифатида киритилди. Шу сабабдан волейбол бўйича мамлакат мусобақаларининг ҳар йили мунтазам ўтказиб турилиши ҳақидаги масала кўтарилди.

Волейбол бўйича “иттифок” биринчилиги илк бора Россиянинг Днепропетровск шаҳрида 1933 йилнинг 4-6 апрелида бўлиб ўтди. Мусобақаларда аёллар жамоаси (Москва, Днепропетровск, Харьков, Баку, Минск) ва 5 та эркаклар жамоаси (Москва, Днепропетровск, Харьков, Тифлис, Минск) иштирок этди. Айланма тартибда ўтказилган ўйинлар кўп сонли

томошабинларни ўзига жалб қилди. Қизиқарлиси, биринчилик тугагач, москвалик аралаш жамоаларнинг кўргазмали ўйинлари ўтказилди. Ҳар бир жамоа таркибида 3 аёл ва 3 эркак бор эди.

Волейбол бўйича “Иттифоқ” иккинчи биринчилиги 1934 йилда Москвада ўтказилди. Унда таркибида 9 кишилик аёллар ва эркаклар жамоалари қатнашдилар. Мамлакат майдонида энди Ленинград, Свердловск, Горкий, Ростов, Тошкент жамоалари пайдо бўлди. Шу йилнинг охиридаёқ Москва терма жамоаси Узоқ Шарқ сафарига чиқиб, Владивосток, Чита, Улан-Уде, Новосибирск ва Тюменда кўргазмали учрашувлар ўтказдилар. Бу эса, шубҳасиз волейболнинг Узоқ Шарқ ва Ўрта Осиёда кенг тарқалишига шароит яратди.

Ёшлар орасида волейболни оммалашишига қаттиқ туртки бўлган ҳодиса 1935 йилнинг августида ўтказилган мактаб ўқувчиларининг “Бутуниттифоқ” биринчилиги ҳисобланади. 12 шаҳар ва вилоят жамоалари иштирок этган бу мусобақаларнинг биринчи босқичи чиқиб кетиш тартибида, якуновчи (финал) ўйинлар эса айланма тартибда ўтказилди. Ҳар бир шаҳар жамоаси учун уч жамоа: катта ва кичик ёшдаги йигитлар ҳамда катта ёшдаги қизлар қатнашди.

1935 йил ўйинчиларнинг халқаро учрашувларда биринчи бор куч синашиб кўрганлиги тарихда ўчмас из қолдирди. Тошкентда ва Москвада волейболчиларимизнинг Афғонистон жамоаси билан иккита ўртоқлик учрашуви бўлиб ўтди. Ўйин афғон қоидалари асосида ўтказилганлигига қарамай (жамоада 9 ўйинчи бор эди, ўйин 22 очкогача давом этди, ўйинчилар майдонда жой алмашмадилар) мамлакат волейболчилари осонгина голибликка эришдилар.

1936 йилнинг энг оммавий ўйинларидан бири собиқ ВЦСПС Кубоги учун 100 дан ортиқ жамоа билан ўтган мусобақалар бўлди. Кубокни Москванинг аёллар ва эркаклар жамоаси «Медик» қўлга киритди.

Волейболнинг техника ва тактикасигина эмас, мусобақа қоидалари ҳам ўзгаришда давом этди, яъни 1935 йилда эркаклар учун тўрнинг баландлиги 2

м 45 смга кўтарилди, 1937 йилдан эса аёллар учун тўрнинг баландлиги 2 м 25 см бўлди. Майдончада ҳужум чизиғи белгиланди ва олд ҳамда орқа чизик ўйинчилари деган тушунча пайдо бўлди, бу эса алоҳида ўйин ихлосмандларининг ҳаракатларини чегаралаб қўйди. Шу йилдаёқ ўйинга тўп киритиш жойи майдончанинг орқа ва ўнг қисмидан 3 м қилиб белгиланди. Сабабидан қатъий назар ўйинчиларни алмаштиришга рухсат берилди (илгари алмаштиришга фақат бахсиз ҳодисалардан кейин йўл бериларди).

1938 йилда “Иттифок” биринчиликларини ўтказиш қоидаларида жиддий ўзгаришлар содир бўлди. Бу йилнинг биринчиликлари ёзги майдонларда спорт жамиятлари жамоалари орасида ўтказилди. Дастлабки ўйинлар “Иттифокнинг” турли шаҳарларида ўтди, якуний ўйин эса Москвада бўлди. Биринчилик кўпгина янги жамоаларни ўзига жалб этди ва ҳамма ерда волейбол тараққиётига жонланиш олиб кирди.

Тренерлар ва ўйинчиларнинг техника ва тактика соҳасидаги изланишлари давом этаверди. Ҳужумнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги билан боғлиқ равишда жамоаларни 6 нафар ҳужумчидан иборат қилиб шакллантиришга уринишлар бўлди. Ўйинга ён томон билан кучли тўп киритиш катта аҳамият касб этди. Якка тўсиқ қўйиш сифатини оширган ҳолда айрим жамоалар гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйишга ўтдилар.

Иккинчи жаҳон уруши кўпгина мамлакатларда волейболнинг тараққиётини тўхтатиб қўйди. Кўпгина спортчилар фронтга кетдилар. Аммо жойларда спорт ҳаёти бутунлай «тўхтаб» қолгани йўқ. Бу даврда волейбол ҳарбий қисмларга кириб борди. 1943 йилдаёқ фронт орқасидаги волейбол майдончаларига жон кирди. Шу йили Москва ва бошқа шаҳарларнинг биринчиликлари ўтказилди. 1945 йилда волейбол бўйича мусобақалар Москва, Ленинград, Боку, Тбилиси шаҳарларида бўлиб ўтди. Тўғарақларда ўқув-машғулот ишлари мунтазам равишда ўтказиладиган бўлди. Етакчи мутахассислар урушгача бўлган давр тажрибасини умумлаштирдилар. Жамоанинг ҳужумчилик ҳаракатларини жадал амалга оширишга катта эътибор берилди.

Техника ва тактикада кескин ўзгаришлар бўлди – биринчи тўп узатиш ёки биринчи узатилган тўпдан ҳужум қилиш кенг қўллана бошлади. Гуруҳли тўсиқ қўйиш, кучли тўп киритишларнинг кам ишлатилишини эса асосий камчиликлар қаторига киритиш мумкин.

1947 йили “Иттифок” терма жамоаси халқаро доирага чиқиши билан диққатга сазовор бўлди. Прагада бўлган демократик ёшларнинг биринчи Халқаро фестивалида волейбол бўйича мусобақалар ўтказилди ва уларда Чехословакиянинг ёш жамоаси, Югославия ҳамда Ленинград терма жамоалари қатнашди. Чехословакия терма жамоаси учрашувда каттиқ қаршиликка дуч келди. “Иттифок” волейболчилари шу учрашувда устун чиқдилар ва демократик ёшларнинг Халқаро фестивали ғолиби бўлдилар. Чехлар билан бўлган учрашувда терма «волейболчилари» биринчи бор “шамсимон” тўп киритиш вазиятига тўқнаш келдилар.

Шу йили Парижда халқаро волейбол федерацияси таъсис этилди (ФИВБ). ФИВБнинг биринчи президенти Поль Либо. 1984 йилда унинг ўрнини Робен Акоста эгаллади ва деярли 2008 йилгача шу лавозимда фаолият кўрсатди.

1948 йилда “Иттифок” волейбол шўъбаси Халқаро волейбол Федерацияси (ФИВБ) аъзолигига қабул қилинди.

Шу йилни сентябр ойида Прагада эркаклар жамоалари орасидаги биринчи жаҳон биринчилиги ва аёллар жамоалари ўртасидаги биринчи Европа биринчилиги бўлиб ўтди. Бундай йирик мусобақалар «Иттифок волейболчилари» учун катта тайёргарлик бўлиб, Будапештда ўтган демократик ёшларнинг иккинчи халқаро фестивалида қатнашиш учун хизмат қилди. Эркаклар ўртасида иккинчи жаҳон биринчилигини ва аёллар ўртасидаги биринчи жаҳон биринчилигини 1952 йили Москвада ўтказишга қарор қилинди. Мусобақалар кўп сонли томошабинларни ўзига жалб қилди. Омад яна “Иттифок” жамоаларига кулиб боқди.

Кейинги йилларда расмий халқаро мусобақаларда терма жамоалар натижаси кескин пасайиб кетди. 1955 йилда Бухарестда ўтказилган Европа

биринчилигида “Иттифоқ” волейболчилари бор йўғи тўртинчи ўринни эгалладилар, аёллар эса биринчи ўринни чехларга бўшатиб бердилар. 1956 йилда Парижда ўтказилган жаҳон биринчилигида “Иттифоқ” аёллар терма жамоаси иккинчи марта ғолиб деган номни олишга муваффақ бўлди, эркеклар жамоаси эса олдинга Чехославакия ва Руминия жамоаларини ўтказиб юборди. 1958 йилда Прагада бўлган Европа биринчилиги халқаро доирадаги кучли муносабатни ўзгартира олмади.

Аёллар ўртасидаги учинчи ва эркеклар ўртасидаги тўртинчи жаҳон биринчилиги Европада эмас, 1960 йилда Бразилияда ўтказилди. “Иттифоқ” терма жамоаси ўзининг энг кучли эканлигини яна бир бор исботлаб, кетма-кет уч марта жаҳон чемпиони унвонини қўлга киритди. Илк марта қатнашаётган Япония аёллар жамоасининг кумуш нишон совриндори бўлиши катта шов-шув қўтарди. “Иттифоқ”нинг эркеклар терма жамоаси яна жаҳон чемпиони номига эга бўлди.

1962 йилда Москвада иккинчи марта – аёллар ўртасидаги тўртинчи, эркеклар ўртасидаги бешинчи – жаҳон биринчилиги ўтказилди. Бу даврда Япония, Полша, ГДР, Хитой каби мамлакатлар жамоаларининг ўйин даражаси ниҳоятда ошганлигини эътироф этиш керак. Жаҳон биринчилиги кўпгина жамоаларнинг техникаси ўсганлигини кўрсатди.

1963 йил Европа биринчилиги Руминияда ўтди. Шу йилнинг кўпгина халқаро мусобақалари Токиода бўладиган Олимпиада ўйинларига тайёргарлик сифатида ўтказилди. Айрим жамоалар асосий таркибини 5х1 тартибида шакллантира бошладилар.

Токио олимпиада ўйинларидаги волейболчилар куч синашуви 1962 йилги жаҳон биринчилигида совринли ўринларни эгаллаган жамоалар маҳоратини таъкидлади. Япония аёллар жамоаси ва “Иттифоқ” эркеклар жамоаси биринчи олимпиада ғолиблари бўлдилар, Токио мусобақалари жамоаларнинг маҳорат даражаси тобора ўсиб бораётганини исботлади. Агар илгари совринли ўйинларга 2-3 жамоа даъвогарлик қилган бўлса, энди уларнинг сони 5-6 тага етди. Ҳатто 3:0 ҳисоби ҳали ғолиб жамоанинг сўзсиз

устунлигидан далолат бермай қўйди. Токио мусобақалари давомида ҳакамлар ҳайъатининг йиғилиши бўлиб, унда мусобақа қоидаларига ўзгаришлар киритилди ва тасдиқланди. Бу ўзгаришлар 1965 йилдан кучга кирди.

Юқорида қайд этилганидек, 1964 йил Токиода ўтказилган олимпиада ўйинларидан сўнг Америка, Оврўпа ва Осиё волейболи маҳорат жихатидан тенглаша борди. Волейбол тараққиётида тамомила янгича йўналиш юз бера бошлади. Мазкур вазиятни Олимпиада ўйинлари, Жаҳон чемпионати ва Жаҳон кубоги мусобақалари давомида турли мамлакат жамоаларининг эришган ютуқлари мисолида кўриш мумкин (1,2,3,4,5 жадваллар).

1- жадвал

ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИ

Эркаклар					
Т/р	Йил	Ўтказилган жойи	1 ўрин	2-ўрин	3- ўрин
1.	1964	Токио	СССР	Чехословакия	Япония
2.	1968	Мехико	СССР	Япония	Чехословакия
3.	1972	Мюнхен	Япония	ГДР	СССР
4.	1976	Монреаль	Полша	СССР	Куба
5.	1980	Москва	СССР	Болгария	Руминия
6.	1984	Лос-Анжелес	АҚШ	Бразилия	Италия
7.	1988	Сеул	АҚШ	СССР	Аргентина
8.	1992	Барселона	Бразилия	Голландия	АҚШ
9.	1996	Атланта	Голландия	Италия	Югославия
10.	2000	Сидней	Югославия	Россия	Италия
11.	2004	Афина	Бразилия	Италия	Россия
12.	2008	Пекин	АҚШ	Бразилия	Россия
13.	2012	Лондон	Россия	Бразилия	Италия
14.	2016	Рио де Женеро	Бразилия	Италия	АҚШ
Аёллар					
1.	1964	Токио	Япония	СССР	Полша

2.	1968	Мехико	СССР	Япония	Польша
3.	1972	Мюнхен	СССР	Япония	КХДР
4.	1976	Монреаль	Япония	СССР	Жанубий Корея
5.	1980	Москва	СССР	ГДР	Болгария
6.	1984	Лос-Анжелес	КХР	АҚШ	Япония
7.	1988	Сеул	СССР	Перу	КХР
8.	1992	Барселона	Куба	МДХ	АҚШ
9.	1996	Атланта	Куба	КХР	Бразилия
10.	2000	Сидней	Куба	Россия	Бразилия
11.	2004	Афина	КХР	Россия	Бразилия
12.	2008	Пекин	Бразилия	АҚШ	КХР
13.	2012	Лондон	Бразилия	АҚШ	Япония
14.	2016	Рио де Женеро	Хитой	Сербия	АҚШ

2-жадвал

ЖАҲОН ЧЕМПИОНАТЛАРИ

Эркаклар					
Т/р	Йил	Ўтказилган жойи	1 - ўрин	2 - ўрин	3 - ўрин
1.	1949	Прага, Чехословакия	СССР	Чехословакия	Болгария
2.	1952	Москва, СССР	СССР	Чехословакия	Болгария
3.	1956	Париж, Франция	Чехословакия	Руминия	СССР
4.	1960	Рио-де-Жанейро, Бразилия	СССР	Чехословакия	Руминия
5.	1962	Москва, СССР	СССР	Чехословакия	Руминия
6.	1966	Прага, Чехословакия	Чехословакия	Руминия	СССР
7.	1970	София, Болгария	Германия	Болгария	Япония

8.	1974	Мехико, Мексика	Польша	СССР	Япония
9.	1978	Рим, Италия	СССР	Италия	Куба
10.	1982	Буенос-Айрес, Аргентина	СССР	Бразилия	Аргентина
11.	1986	Париж, Франция	АҚШ	СССР	Болгария
12.	1990	Рио-де-Жанейро, Бразилия	Италия	Куба	СССР
13.	1994	Афина, Греция	Италия	Голландия	АҚШ
14.	1998	Токио, Япония	Италия	Югославия	Куба
15.	2002	Буенос-Айрес, Аргентина	Бразилия	Россия	Франция
16.	2006	Токио, Япония	Бразилия	Польша	Болгария
17.	2010	Рим, Италия	Бразилия	Куба	Сербия
18.	2014	Польша	Польша	Бразилия	Германия
Аёллар					
1.	1952	Москва, СССР	СССР	Польша	Чехословакия
2.	1956	Париж, Франция	СССР	Румыния	Польша
3.	1960	Рио-де-Жанейро, Бразилия	СССР	Япония	Чехословакия
4.	1962	Москва, СССР	Япония	СССР	Польша
5.	1967	Токио, Япония	Япония	АҚШ	Жанубий Корея
6.	1970	Варна, Болгария	СССР	Япония	Жанубий Корея
7.	1974	Гвадалахара, Мексика	Япония	СССР	Жанубий Корея
8.	1978	Ленинград, СССР	Куба	Япония	СССР
9.	1982	Лима, Перу	Хитой	Перу	АҚШ

10.	1986	Прага, Чехословакия	Хитой	Куба	Перу
11.	1990	Пекин, Хитой	СССР	Хитой	АҚШ
12.	1994	Сан-Паулу, Бразилия	Куба	Бразилия	Россия
13.	1998	Токио, Япония	Куба	Хитой	Россия
14.	2002	Берлин, Германия	Италия	АҚШ	Россия
15.	2006	Токио, Япония	Россия	Бразилия	Сербия
16.	2010	Токио, Япония	Россия	Бразилия	Япония
17.	2014	Италия	АҚШ	Хитой	Бразилия

3- жадвал

ЖАҲОН КУБОГИ

Эркаклар					
Т/р	Йил	Ўтказилган жойи	1 - ўрин	2 - ўрин	3 - ўрин
1.	1965	Варшава, Полша	СССР	Полша	Чехословакия
2.	1969	Берлин, ГДР	ГДР	Япония	СССР
3.	1977	Токио, Япония	СССР	Япония	Куба
4.	1981	Токио, Япония	СССР	Куба	Бразилия
5.	1985	Токио, Япония	АҚШ	СССР	Чехословакия
6.	1985	Токио, Япония	Куба	Италия	СССР
7.	1991	Токио, Япония	СССР	Куба	АҚШ
8.	1995	Токио, Япония	Италия	Голландия	Бразилия
9.	1999	Токио, Япония	Россия	Куба	Италия
10.	2003	Токио, Япония	Бразилия	Италия	Сербия ва Черногоре
11.	2007	Токио, Япония	Бразилия	Россия	Болгария
12.	2011	Токио, Япония	Россия	Полша	Бразилия
13	2015	Япония	АҚШ	Италия	Полша
Аёллар					

1.	1973	Монтевидео, Уругвай	СССР	Япония	Корея
2.	1977	Токио, Япония	Япония	Куба	Корея
3.	1981	Осака, Япония	Хитой	Япония	СССР
4.	1985	Токио, Япония	Хитой	Куба	СССР
5.	1989	Нагое, Япония	Куба	СССР	Хитой
6.	1991	Осака, Япония	Куба	Хитой	СССР
7.	1995	Осака, Япония	Куба	Бразилия	Хитой
8.	1999	Осака, Япония	Куба	Россия	Бразилия
9.	2003	Осака, Япония	Хитой	Бразилия	АҚШ
10.	2007	Нагое, Япония	Италия	Бразилия	АҚШ
11.	2011	Токио, Япония	Италия	АҚШ	Хитой
12.	2015	Япония	Хитой	Сербия	АҚШ

4-жадвал

ЖАҲОН ЛИГАСИ

(эркаклар)

Т/р	Йил	Ўтказилган жойи	1 - ўрин	2 - ўрин	3 - ўрин
1.	1990	Осака, Япония	Италия	Голландия	Бразилия
2.	1991	Милан, Италия	Италия	Куба	Россия
3.	1992	Генова, Италия	Италия	Куба	АҚШ
4.	1993	Сан-Паоло, Бразилия	Бразилия	Россия	Италия
5.	1994	Милан, Италия	Италия	Куба	Бразилия
6.	1995	Рио-де-Жанейро, Бразилия	Италия	Бразилия	Куба
7.	1996	Роттердам, Голландия	Голландия	Италия	Россия

8.	1997	Москва, Россия	Италия	Куба	Россия
9.	1998	Милан, Италия	Куба	Россия	Голландия
10.	1999	Марделплата, Аргентина	Италия	Куба	Бразилия
11.	2000	Роттердам, Голландия	Италия	Россия	Бразилия
12.	2001	Котовитса, Польша	Бразилия	Италия	Россия
13.	2002	Белоорезонте, Бразилия	Россия	Бразилия	Югославия
14.	2003	Мадрид, Испания	Бразилия	Сербия ва Черногоре	Италия
15.	2004	Рим, Италия	Бразилия	Италия	Сербия ва Черногоре
16.	2005	Белград, Сербия	Бразилия	Сербия ва Черногоре	Куба
17.	2006	Москва, Россия	Бразилия	Франсия	Россия
18.	2007	Котовитса, Польша	Бразилия	Россия	АҚШ
19.	2008	Рио-де-Жанейро, Бразилия	АҚШ	Сербия	Россия
20.	2009	Белград, Сербия	Бразилия	Сербия	Россия
21.	2010	Кордоба, Аргентина	Бразилия	Россия	Сербия
22.	2011	Гданск, Польша	Россия	Бразилия	Польша
23.	2012	Болгария София	Польша	АҚШ	Куба
24.	2013	Аргентина Мар дел Плата	Россия	Бразилия	Италия
25.	2014	Италия Флоренсия	АҚШ	Бразилия	Италия

26	2015	Бразилия Рио-де-Жанейро,	Франсия	Сербия	АҚШ
27	2016	Полша	Сербия	Бразилия	Франсия

5-жадвал

ГРАН-ПРИ

(аёллар)

Т/ р	Йил	Ўтказилган жойи	1 - ўрин	2 - ўрин	3 - ўрин
1.	1993	Гонконг, Хитой	Куба	Хитой	Россия
2.	1994	Шанхай, Хитой	Бразилия	Куба	Хитой
3.	1995	Шанхай, Хитой	АҚШ	Бразилия	Куба
4.	1996	Шанхай, Хитой	Бразилия	Куба	Россия
5.	1997	Кобе, Япония	Россия	Куба	Корея
6.	1998	Гонконг, Хитой	Бразилия	Россия	Куба
7.	1999	Ю Хи, Хитой	Россия	Бразилия	Хитой
8.	2000	Манила, Филиппин	Куба	Россия	Бразилия
9.	2001	Макао, Макао	АҚШ	Хитой	Россия
10.	2002	Гонконг, Хитой	Россия	Хитой	Германия
11.	2003	Андрия, Италия	Хитой	Россия	АҚШ
12.	2004	Реггио Калабрия, Италия	Бразилия	Италия	АҚШ
13.	2005	Сендай, Япония	Бразилия	Италия	Хитой
14.	2006	Реггио Калабрия, Италия	Бразилия	Россия	Италия
15.	2007	Нингбо, Хитой	Голландия	Хитой	Италия
16.	2008	Якояма, Япония	Бразилия	Куба	Италия
17.	2009	Токио, Япония	Бразилия	Россия	Германия
18.	2010	Нингбо, Хитой	АҚШ	Бразилия	Италия

19.	2011	Макау, Макау	АҚШ	Бразилия	Сербия
20	2012	Хитой	АҚШ	Бразилия	Турсия
21	2013	Сатаро, Япония	Бразилия	Хитой	Сербия
22	2014	Токио, Япония	Бразилия	Япония	Россия
23	2015	Омаха	АҚШ	Россия	Бразилия
24	2016	Банкок	Бразилия	АҚШ	Нидерландия

Ўзбекистонда волейболнинг вужудга келиши ва ривожланиш тарихи

2.2. Ўзбекистонда волейболнинг вужудга келиши ва ривожланиш тарихи

Тарихни, аجدодларимиз меросини билмай туриб бугунги кунга баҳо бериш, келажак лойиҳасини чизиш ва истиқлол биносини қуришга киришиш боши берк кўчага кириб қолиш эҳтимолидан ҳоли эмас. Шунинг учун ҳар бир сохани жойларда вужудга келиши ва ривожланиш тарихини ўрганмай шу сохани бугунги ва эртанги истиқболини таъминлаш мушкул муаммодир. Волейбол жисмоний тарбия ва спорт тизимининг йирик ва мустақил ирмоқларидан бири ҳисобланиб, Ўзбекистон, унинг вилоятлари ва туманларида ўзига хос ривожланиш тарихига эга. Волейбол Ўзбекистонда энг оммалашган спорт турлари қаторига кирсада, республикамизнинг барча минтақаларида у турли даражада «обру-этибор» қозониб келган. Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятида, водий шаҳар ва қишлоқларида волейбол бошқа вилоят туманларидагига нисбатан самаралироқ «хурмат»га сазовор бўлган. Бундай вазиятнинг сабаблари деярли шу вилоятлар тарихий-ижтимоий негизлари билан боғлиқ деб тахмин қилинсада, лекин масала чуқур изланишни, мавзуга оид тарихий маълумотларни илмий асосда ўрганишни тақазо этади.

Волейбол Ўзбекистонда қачон, қаерда ва қандай вазиятда вужудга келгани ҳақида аниқ маълумот йўқ. Лекин айрим тахминларга қараганда 1921-24 йилларда волейбол ўйини Қўқон, Тошкент ва Фарғонада вужудга кела бошлаган. Ўша даврнинг спорт ветерани К.Лебедевнинг ҳикоясига биноан 1924-25 йилларда кўпгина ёшларни доира шаклида жойлашиб бир-бирларига тўп узатиш ўйинлари тарқала бошлади. Қизик, мазкур даврда волейбол бўйича қабул қилинган халқаро мусобақа қоидалари анча такомиллашган бўлиб, майдонча 9x18 м, тўп билан фақат уч марта ўйнаш мумкинлиги, ўйинчилар таркиби бир жамоада 6 кишидан иборат бўлиши, тўрни баландлиги 243 см (эркаклар учун), ҳисоб 15 очкога етганда ўйиннинг бир бўлими якунланиши, тўпни ўйинга киритиш – ҳуллас барча ўйин қоидалари замонавий волейбол ўйини қоидаларига ўхшаш эди. Шунга қарамай Ўзбекистонда волейбол қоидалари 1924-25 йилларда хали анча содда бўлган. Ўша даврнинг В.И.Перевозников деган спорт ихлосмандининг айтишича, 1926 йилда Тошкент шаҳридаги Чернишевский номли мактаб ўқитувчиси Москвадан мусобақа қоидалари, волейбол тўри ва тўпини биринчи бор келтирган. 1927 йилнинг 26 апрелида эса айнан шу мактабнинг волейбол тўгараги жамоаси биринчи расмий мусобақа ташкил этиб, унда у юксак маҳорат кўрсатди ва мусобақа ғолиби бўлди. Мазкур мусобақа волейболни оммавийлашиши ва шаклланишида катта бурилиш кашф этди. 1927 йилнинг ёз ойларидан бирида волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги ўтказилиб, унда 9 та волейбол жамоаси иштирок этди. Чернишевский номли мактаб волейбол жамоаси бу мусобақада ҳам ғолибликни қўлдан бермади.

Волейболни кенг оммавийлаша боришига КИМ стадионида ўтказилиб келинган мусобақалар катта таъсир кўрсатди.

1927 йилда Тошкентда 6 та волейбол майдончаси мавжуд бўлиб, улар Чернишевский ва КИМ номли мактабларда, Механика техникумида (2 та), «Металлист» спорт тўгараги қошида ва Профинтерн ёзги спорт клубида жойлашган эди.

1928 йилда Тошкентда кузги волейбол мусобақалари бўлиб ўтди, унда 10 та эркаклар ва 4 та аёллар жамоалари қатнашган эди. 1929 йилдан бошлаб волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги мунтазам ўтказила бошлади.

1930 йилларда «Динамо» кўнгилли спорт жамиятида волейбол жамоалари тузилди. Илк бор тузилган «Динамо» волейбол жамоасининг биринчи мураббийси Б.А.Воронцов Ўзбекистонда волейболнинг ривожланишига салмоқли хисса қўшди. Шу билан бир қаторда малакали мутахассисларни етишмаслиги, айниқса маҳаллий миллатга мансуб йўриқчи, мураббий ва ташкилотчиларни саноқли бўлганлиги волейболнинг узок вилоят ва қишлоқларда қулоқ ёзишига ҳалақит бериб келди.

Меҳнаткашларни, айниқса аёлларни жисмоний тарбия ва спортга, жумладан, волейболга жалб қилиш мақсадида Тошкент шаҳар Кенгаши Тошкент мавзе қўмитаси билан биргаликда 1929 йил 25 апрелдан 15 майгача Республика миқёсида амалий ҳафталик ташкил қилган эди. Мазкур тадбир сезиларли натижалар берди. Жумладан, жойларда жисмоний тарбия ва спорт, аксарият волейбол билан шуғулланувчилар сони кескин ортиб бориши кўзга ташланди. Кўпгина жойларда волейбол майдончалари ва бошқа спорт иншоотлари барпо этилиши авж олиб борди. Ўқув-тренировка ишларига ва мутахассисларнинг малакасини оширишга, алоҳида аҳамият берилди. 1929 йил 30 сентябрда Самарқандда маҳаллий миллатга мансуб бўлган ёшлардан иборат жисмоний тарбия ва спорт бўйича йўриқчи-ташкилотчилар тайёрланди.

1933 йилда Ўзбекистон Спартакиадаси ўтказилди. Эркаклар ўртасида «Динамо» ва аёллар баҳсида «Ўзтранс» жамоалари биринчи ўринни эгаллади.

1934 йил ўзбек волейболи учун муҳим бурилиш йили бўлиб қолди. Жумладан, ўзбек волейболчилари биринчи бор Москвада мамлакат биринчилигида иштирок этди. Шу йили волейбол биринчи бор Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадаси дастуридан ўрин олди.

1936 йилда Тошкентда «Жисмоний тарбия туркуми» ва «Физкултура УЙИ» очилиши волейболнинг янада оммавийлашишида катта аҳамият кашф этди. Бундан ташқари Тошкент молия-иқтисод институтида волейбол бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказишга мўлжалланган катта спорт зали очилди. Самарқандда шаҳар маъмурияти ва шаҳар физкултура Кенгаши Қарорига биноан 60 кишига мўлжалланган волейбол спорт мактаби очилди.

Шуни ҳам таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболини илк бор раванг топишида А.Сааков, Г.Л.Кешишев, В.Х.Шнуров, В.Ф.Шведукс, А.А.Богаченко, Б.А.Воронцов каби тренерларнинг хизмати алоҳида аҳамиятга эга.

1938 йилга келиб Ўзбекистонда кучли жамоаларнинг сони 72 тага етди. Булар САГУ «Динамо», ОДО, Курилиш техникуми, «Локомотив», ЎзТРАНС, СазПИ (Тошкент), Фарғона, Хоразм, Бухоро, Қорақалпоғистон, Самарқанд, Қўқон ва бошқа жамоалардир.

1938 йилнинг декабридан бошлаб биринчи бор Конституция кунига бағишланган анъанавий мусобақалар тадбиқ этилди.

1939 йилнинг феврал ойида Тошкентга Москва «Локомотив» жамиятининг кучли волейбол жамоалари ташриф буюришди. Ўтказилган мусобақаларда Тошкентнинг аёллар терма жамоаси 2:1 ҳисоби билан ғалаба қозонишган бўлса, эркеклар жамоаси мағлуб бўлди.

Волейболнинг янада оммавийлашишига ва волейболчилар маҳоратининг ошишига 1939 йилда ўтказилган мамлакат биринчилигининг Тошкентда ташкил қилинган зонал мусобақалари катта асос бўлди. Бу зонал мусобақаларда «Наука» (Тбилиси), «Спартак» (Сталинобад), «Учитель» (Чкалов), «Локомотив» (Баку), «Учитель» (Куйбишев), «Спартак» (Ашхабад) ва «Строител» (Тошкент) жамоалари иштирок этишган эди. Тошкентнинг эркеклар жамоаси учинчи, аёллар жамоаси тўртинчи ўринни эгаллади.

Улуғ Ватан уруши йилларида мусобақалар сони анча камайган бўлсада, волейбол аҳолини жисмоний-ҳарбий томондан тайёрлашда ўз вазифасини топди. Ўша давр ҳисобларига қараганда 1941 йилнинг 1 январида эълон

килинган кўрсаткичлар, бўйича республикада волейбол билан шуғулланувчиларнинг сони 14429 кишини ташкил этган.

1941 йилнинг октябр ойида Ўзбекистоннинг барча вилоят, шаҳар ва туманларида ҳарбий ўқув шахобчалари ташкил этилиб, улар фаолиятида жисмоний тайёргарликка алоҳида эътибор берилди. 1943 йил 18 июлда Ўзбекистон спортчилари ва спорт ихлосмандлари “Мамлакат” физкультурачилар кунини нишонлашди. «Пишчевик» стадионида мазкур санага бағишланган волейбол мусобақалари бўлиб ўтди.

Урушнинг оғир йилларига қарамасдан Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикаси Спартакиадаси ўтказилиб, ундаги дастур бўйича ташкил этилган волейбол мусобақаларида Ўзбекистоннинг эркаклар жамоаси биринчи ўринни, аёллар жамоалари баҳсида эса Қозоғистон спортчилари юқори натижага эришишди.

1944 йилда ўтказилган навбатдаги Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикаси Спартакиадасида ўзбек волейболчилари юқори маҳорат намойиш этиб, эркаклар ва аёллар жамоалари биринчи ўринни эгаллашга муяссар бўлишди.

1945 йилдан бошлаб жисмоний тарбия ва спорт ҳамда жамоаларни қайта тиклаш даври кучга кира бошлади.

1946 йили Тошкент, Андижон, Самарқандда шаҳар биринчиликлари, шу йил июн ойида республика биринчилиги ўтказилган бўлса, октябрда Тошкентнинг «Локомотив» жамоаси Одесса шаҳрига “мамлакат” биринчилигида иштирок этиш учун жўнади. Мазкур мусобақада эркаклар ва аёллар жамоалари ўз гуруҳларида тўртинчи ва учинчи ўринларни эгаллашди.

1947 йил 1 январда берилган ҳисоботларга кўра волейбол билан мунтазам шуғулланувчиларнинг сони 9278 кишини ташкил этган. Республика бўйича 1 разрядли волейболчилар – 6 киши, 2 разрядлилар 344 кишини ўз ичига олган. Бундан кўриниб турибдики, волейболнинг оммавийлик даражаси ҳам, волейболчиларнинг маҳорат савияси ҳам кўнгилдагидек бўлмаган.

Жисмоний тарбия ва Спорт Қўмитасининг 1947 йилги ҳисоботида бу аҳвол ҳақида Сурхондарё, Хоразм, Бухоро вилоятларидаги санокли спорт иншоотларининг, жумладан, волейбол майдончаларининг ҳеч қандай талабларга жавоб бермаслиги қаттиқ танқид остига олинган эди.

Ўзбекистонда волейболнинг оммавийлик доираси кенгайишига республикамизнинг 1948 йил 27 декабрда қабул қилган «Жисмоний тарбия ва спортни аҳоли орасида ривожлантириш ҳамда спортнинг оммавийлигини ошириш» ҳақидаги Қарори алоҳида куч бағишлади.

1949 йилдан қишлоқ спортчиларига, жумладан, колхозчи-волейболчилар спорт ҳаракатини жадаллаштиришга катта эътибор берилди. Шу йили ўтказилган қишлоқ спортчиларининг VII Спартакиадасида иштирок этган волейбол жамоаларининг умумий сони 29887 кишига этган эди.

1947 йилда мусобақа қондасига ўйин 5 партия давом этиши ҳақидаги янгилик киритилгандан сўнг, шуғулланувчилардан катта жисмоний тайёргарлик, чидамкорлик ва матонат талаб қилина бошлади. Ўйинлар мазмуни ва моҳияти янада қизиқарли томонга ўзгара борди. Лекин шундай бўлсада, ўзбек волейболчиларининг маҳорати хали иттифокдаги кучли жамоаларникидан анча паст эди.

Булардан 1326 киши институт талабалари бўлса, қолганлари ишчилар, колхозчилар, хизматчилар ва болаларни ташкил этган эди.

1950 йиллардан бошлаб Ўзбекистон волейболида узлуксиз хужум тактикаси устунлиги кўзга ташлана борди. Ўйинларда турли тактик комбинациялар қўллана бошлади.

1950 йилнинг июлида Тошкент Темирўлчилар боғининг спорт майдончаларида эркаклар ва аёллар жамоалари ўртасида Иттифок Кубоги ўйинлари ўтказилди. Ўзбек волейболчилари бу мусобақада мағлубиятга учрадилар. Бу мағлубият асосли эди, чунки рақиб Москванинг «Динамо» жамоаси эди. Ҳисоб 0:3.

1951 йилдан ўсмирлар ўртасида “Иттифок” биринчилиги ўтказила бошланди. Ўзбек ўсмирлари 14 ўрин билан кифояландилар.

1953 йилда мусобақа жадвалида қишки мусобақалар пайдо бўлди. 1954 йилдан бошлаб волейбол бўйича Иттифок биринчилиги «А» ва «Б» гуруҳларига бўлинган ҳолда ташкил етила бошлади. Ўзбек волейболчилари «Б» гуруҳига киритилди. Шу йили “Иттифок” мусобақалари ёпиқ спорт майдончаларида ўтказила бошлади.

1954 йил 1 январга келиб, волейбол билан шуғулланувчилар сони 64942 кишига кўпайди. Лекин республикада, вилоят, туман ва қишлоқларда волейболнинг маҳорат даражаси жуда паст бўлиб, юқори малакали волейболчилар санокли эди.

1955 йилнинг сентябр ойида Тошкентда илк бор Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ташкил қилиниб, унинг таркибида спорт ўйинлари кафедраси фаолият кўрсата бошлади. 1955 йилдан бошлаб республикамиз волейболчилари “Иттифок” халқлари Спартакиадасига тайёргарлик машғулотлари ва мусобақаларни режалаштирдилар.

Чунончи, 1955 йил якунида Жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси таклифига биноан Тошкентга Олма-Отанинг эркаклар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Биринчи ўйинда ўзбек аёллар жамоаси 3:0 ҳисобида ғалаба қозongan бўлса, эркаклар жамоаси 2:3 ҳисобида мағлубиятга учрашди. Иккинчи ўйинда, ҳам аёллар (3:0), ҳам эркаклар (3:2) жамоалари ғалаба нашидасини суришди.

1956 йили (июл-август) Москванинг Лужники спорт мажмуасида “Иттифок” халқлари Спартакиадаси очилди. Спартакиаданинг волейбол мусобақаларида республикамиз эркаклар жамоаси 14 ва аёллар жамоаси 13 ўринлар билан кифояландилар.

Ўзбек волейболчилари мазкур Спартакиадада яхши натижаларга эриша олмаганларидан сўнг 1957 йилдан бошлаб “Иттифокдош” республикалар волейбол жамоалари билан қатор ўртоқлик учрашувлари уюштирилди. Жумладан, ўзбек волейболчилари Боку, Тбилиси ва Ереван жамоалари билан куч синашиб барча ўйинларда мағлубиятга учрашди.

1958 йилда республикамизда мактаблараро мусобақалар авж олди. Айниқса, бу даврда Олий ўқув юртлари жамоалари ўртасидаги мусобақалар қизгин тус ола бошлади. САГУ ва «Буревестник» талабалари кўнгилли спорт жамияти жамоалари энг кучлилар қаторидан жой олишди. Мактаб ўқувчилари орасида Тошкентнинг 64-мактаб ўсмирлар жамоаси ва 104-мактабнинг қизлар жамоаси мазмунли волейбол намоёиш қилдилар.

1959 йилда ўзбек волейболчилари “Иттифок” халқлари Спартакиадасида иштирок этиб, эркеклар 14 ўрин, аёллар жамоаси эса 11 ўринни эгаллади.

Шу йили, яъни 1959 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ўзининг биринчи битирувчиларини қутлади. Улар орасида волейбол ихтисослиги бўйича 11 киши олий маълумотга сазовор бўлди (1 та ўзбек аёли ва 2 та ўзбек йигити волейбол бўйича институтни тугатишган эди).

1960 йилда СКИФ волейболчилари (эркеклар ва аёллар жамоаси) ёзги республика талабалар ўйинларида энг юқори натижаларга эришишди. Шу йили СКИФ жамоалари Харьков шаҳрида ўтказилган “Иттифок” ёзги талабалар ўйинларида қатнашиб, эркеклар жамоаси 13 ўринни, аёллар охириги 18 ўринни олишди.

1961 йил октябр ойида Тошкентда Ўзбекистон аёллар Спартакиадаси очилди. Бу тадбир аёллар волейболининг оммавийлашишида катта туртки бўлди.

1962 йилда Тошкентда Москванинг «Буревестник» аёллар жамоаси, «СКИФ» ва Ўзбекистон терма жамоалари учрашув ўтказди. Бунда вакилларимиз ғалабани бой беришди.

1963 йили “Иттифок” халқлари III Спартакиадасида республикамиз эркеклар жамоаси 9, аёллар эса 15 ўринни эгаллади. Айнан шу йили ўзбек волейболчилари тренер И.Л.Киблинский раҳбарлигида «Динамо» Марказий Уюшмаси биринчилигида ғолиб бўлишди ва Ўзбекистон волейбол тарихида илк бор 6 та спорт устаси даражасига эга бўлган спортчиларига эга бўлди.

Булар – Г.Худяков, Г.Багиров, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич ва Р.Хусаиновлардир.

Аёллар ўртасида эса Л.Величко, Е.Склярова, М.Катасонова, Л.Ишмаева, Л.Рахманқулова, И.Назарова ва бошқалар биринчи бор спорт устаси деган номга сазовор бўлдилар.

Ўзбек волейболи тарихида республикамиз терма жамоаларининг халқаро мусобақаларда иштирок этиб келиши алоҳида аҳамиятга эгадир. Шунини таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболчилари ўзининг илк бор халқаро учрашувини 1935 йил октябр ойида Тошкентда Афғонистон терма жамоаси билан ўтказган. Мазкур учрашув “Иттифок” миқёсида биринчи халқаро мусобақа бўлиб ўрин олган. Бу даврда халқаро мусобақа қоидалари бир-биридан сезиларли даражада фарқ қилган. Шунинг учун Афғонистон волейболчилари билан бўлган учрашув шу давлат қоидаларига биноан ўтди. Чунончи, майдончада 9 киши ўз жойларини алмаштирмасдан ҳаракат қилишди. Ҳисоб 22 гача давом этди. 3 партиядан иборат бўлган ўйин 2:0 ҳисобида бизнинг волейболчиларимиз фойдасига ҳал бўлди.

1961 йили афғон волейболчилари Тошкентга иккинчи бор ташриф буюришди. Биринчи кун меҳмонлар 0:3 ҳисобида «Меҳнат резервлари», иккинчи кун эса 2:3 ҳисобида «ОДО» жамоаларига учрашувни бой беришди.

Шу йили Ўзбекистонга Монголиянинг эркаклар ва аёллар жамоалари келишди. Меҳмонлар республикамизнинг «ОДО», «СКИФ» ва «Буравестник» жамоалари билан куч синашди ва барча учрашувларда мағлуб бўлишди.

1961 йилнинг декабрида Ўзбекистон волейболчилари Индонезияга ўртоқлик учрашувлари ўтказиш учун жўнашди. Улар Суратайя шаҳрида қатор учрашувларда иштирок этиб битта ўйинда мағлуб бўлишган бўлса, қолганларида мезбонлар жамоасидан устун келишди. 1962 йил июн ойида Ўзбекистоннинг эркаклар ва аёллар жамоалари Монголияга жўнашди ва барча учрашувларда ғолибликни қўлга киритишди.

1964 йил август ойида Ўзбекистонга жавоб сафари билан Индонезиянинг эркаклар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Меҳмонларнинг эркаклар жамоаси Ўзбекистоннинг «Динамо» (Тошкент) жамоаси билан ўйнаб, учрашувни 0:3 ҳисобида бой беришган бўлса, Индонезиянинг аёллар жамоаси Тошкентнинг «Спартак» жамоаси қизларига 2:3 ҳисобида ютқазди.

Мазкур халқаро ўйинларда эркаклар волейбол жамоасидан Г.Худяков, Г.Багиров, Р.Хусаинов, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич, аёллар жамоасидан эса М.Катасонова, Е.Склярова, Л.Рахманқулова, Ю.Холиқназарова ва Л.Корчагиналарнинг алоҳида маҳорат намоиш этганликларини таъкидлаш лозим.

1970-72 йилларга келиб ўзбек волейболчилари Бангладеш, Ҳиндистон ва бошқа хорижий давлатларда халқаро ўртоқлик учрашувлари ўтказиб юксак маҳорат кўрсатишди.

1970 йилдан то 1991 йилларгача ўзбек волейболчилари талайгина халқаро расмий ва ўртоқлик мусобақаларида иштирок этиб келишган. Бу давр ичида юқори малакали волейболчилар доираси кенгая борди. Булар қаторига Олимпиада чемпионлари В.Дуюнова, Л.Павлова, ёшлар ўртасида Оврупа чемпионлари Л.Ишмаева, Л.Сулейкина, О.Белова, Л.Лепилина, О.Дубяга, С.Мячин кабилар киради. Шуни ҳам алоҳида таъкидлаш жоизки, Республикамизнинг эркаклар ва аёллар жамоалари 1934 йилдан деярли 1988 йилларгача “Иттифоқ” Чемпионатида ва 1956 йилдан то 1986 йилгача “Иттифоқ” халқлари Спартакиадасида иштирок этиб бирон марта юқори поғоналардан жой олмаган. Эркаклар бир мартадан 6 ўрин (1967) ва 8 ўринларни (1975), аёллар эса 6 ўрин (1971) ва 5 ўринларни (1975) эгаллашган.

Ватанимизнинг ўз мустақиллигини қўлга киритиши ўзбек волейболининг халқаро миқёсдаги ўрнига ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Чунончи, 1993 йил 24-31 июлида Шанхай (ХХР) шаҳрида ўтказилган Осиё Чемпионатида мустақил Ўзбекистоннинг аёллар миллий терма жамоаси

волейбол тарихида биринчи бор иштирок этиб, фахрли 6 ўринни қўлга киритди. Мазкур чемпионатга қадар ушбу мусобақаларга тайёргарлик мақсадида Америка Қўшма Штатларининг бир неча шаҳарларида бўлиб, турли университетлар волейбол жамоалари билан ўртоқлик учрашувларини ўтказишди ва ўйинларда муваффақият қозонишган эди.

1994 йилда Тайландда ўтказилган «Принсесса Кубоги» мусобақаларида Л.Айрапетьянц раҳбарлигида ташкил этилган «СКИФ-Интеркросс» клуби қошида таркиб топган аёллар волейбол жамоаси иштирок этиб, мақтовга лойиқ ўйин намойиш этишди.

1997 йил 21-28 сентябрда Манила шаҳрида ўтказилган Осиё Чемпионатида аёллар терма жамоаси 6 ўрин, 1998 йилда ўтказилган Қозоғистон Республикаси Президенти Кубоги халқаро турнирда 3 ўрин, шу йили Тайландда ўтказилган IX «Принсесса Кубоги»да 6 ўрин, 1998 йил 24-28 майда Вьетнамда ўтказилган X Осиё Клублараро Чемпионатида 3 ўрин, 1999 йил Вьетнамда ўтказилган Жанубий-Шарқий Осиё Чемпионатида 2 ўрин ва шу йили Тошкентда ўтказилган «Кубок Микаса» халқаро турнирида 1 ўринларни олишга сазовор бўлган.

Эътиборга лойиқ жойи шундаки, истиқлолдан сўнг ўзбек волейболининг тараққиёти республикамізда янгича йўналишда давом этиши кўзга ташланаётир. Жумладан, 1992 йилдан бошлаб мунтазам ўтказилаётган Ўзбекистон миллий Чемпионати волейболнинг янада ривожланишига ва раванқ топишига катта таъсир кўрсатмоқда.

Айниқса, сўнгги йилларда тадбиқ этилган ўқув муассасалари ўртасида ўтказилаётган 3 босқичли мусобақалар «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» волейболни ўқувчи-талаба ёшлар ўртасида кенг ривож топишига муҳим туртки бўлмоқда.

Шуни таъкидлаш ўринлики, сўнгги йилларда республика миқёсида ўтказилаётган мусобақаларда профессионал жамоалар доираси кенгайиб бормоқда. Булар қаторига «Кинап» (Самарқанд ш.), «Виктория» (Навоий ш.), МХСК (Чирчиқ ш.), «СКИФ» (Тошкент ш., ЎзДЖТИ) ва ҳоказо жамоалар

киради. Мазкур волейбол жамоаларининг аъзолари бўлмиш ўйинчилар, спорт усталари А.Сович, Ш.Муслимов, И.Власов, А.Поповкин, С.Журавлев, И.Тамбиев (ҳаммаси «Виктория» жамоасидан), С.Банов, А.Рибалкин, А.Серебрянников, С.Мячин (Тошкент-Самарқанд жамоасидан), А.Колесников, К.Пак, А.Жирнов, В.Петров, М.Маматюк, Ф.Баватов, Д.Султанов, С.Сиддиқов, («СКИФ»), А.Қосимов, Р.Князев, И.Эрмиш («МҲСК»), В.Домниди (Қўқон) барча мусобақаларда ўзларининг юқори савиядаги маҳоратларини намойиш этганлар. Аёллар жамоаларидан «СКИФ» (Тошкент) ўйинчилари Е.Лебедевская, П.Кибардина, С.Ашуркова, Е.Шпачук, М. Мартиненко (халқаро тоифадаги спорт усталари), С.Григорьева, Н.Хоменко, Н.Ходжаева ва бошқалар Ўзбекистон спорт устаси деган номга сазовор бўлишди.

Бу борада тренер-мутахассис ва ташкилотчиларни ҳам хизмати ҳурматга сазовордир. Жумладан, А.Ким (Самарқанд), Т.Абрамова (Тошкент), Г.Пономарев (Тошкент), А.Асқаров (Қўқон), Л.Айрапетьянц (Тошкент) ва бошқаларни алоҳида таъкидлаб ўтиш ўринлидир.

Мусобақа ўйинларининг мазмунли, қизиқарли ва шу билан бир қаторда талаб доирасида ўтказишда Ўзбекистон волейбол Федерациясининг бош қотиби, халқаро тоифадаги ҳакам Л.Айрапетянц, миллий ва республика тоифаларидаги ҳакамлар В.Шнуров, В.Бардин, Н.Япаров, В.Баусов, А.Пўлатов, И.Зохидов, Н.Мамажонов ва шу каби кўпгина мутахассисларнинг хизмати катта.

Истиқлолдан сўнг ўтказилган Ўзбекистон миллий чемпионатлари натижалари 3 жадвалда келтирилган.

Хулоса ўрнида шуни айтиш лозимки, Ўзбекистон волейболига оид тарихий лавҳалар мазкур ўйинни қандай йўналишларда шакллантиришга, унинг оммавийлигини янада оширишга ҳамда истиқболини таъминлашга катта ёрдам беради.(1,2,3,4,5 жадваллар).

Хулоса ўрнида шуни айтиш лозимки, Ўзбекистон волейболига оид тарихий лавҳалар мазкур ўйинни қандай йўналишларда Шакллантиришга, унинг оммавийлигини янада оширишга ҳамда истиқболини та минлаишга катта ёрдам беради. *6-7жадвал*

6-жадвал

**Истиқлолдан сўнг волейбол бўйича ўтказилган
Ўзбекистон Чемпионатининг натижалари**

Эркаклар				
Т/р	Йиллар	1 - ўрин	2 - ўрин	3 - ўрин
1.	1993	«Автомобилчи» (Қўқон)	«СКИФ» (Тошкент)	«Каноп» (Самарқанд)
2.	1994	«Автомобилчи» (Қўқон)	«Каноп» (Самарқанд)	«СКИФ» (Тошкент)
3.	1995	«МХСК» (Чирчиқ)	«СКИФ» (Тошкент)	«Автомобилчи» (Қўқон)
4.	1996	«Каноп» (Самарқанд)	«Виктория» (Навоий)	«МХСК» (Чирчиқ)
5.	1997	«Каноп» (Самарқанд)	«Автомобилчи» (Қўқон)	«МХСК» (Чирчиқ)
6.	1998	«Каноп» (Самарқанд)	«Автомобилчи» (Қўқон)	«ЖТИСИ» (Тошкент)
7.	1999	«Самарқанд Телеком» (Самарқанд)	«Автомобилчи» (Қўқон)	«Кеш-кристалл» (Шаҳрисабз)
8.	2000	«Самарқанд Телеком» (Самарқанд)	«Прогресс» (Зарафшон)	«Кеш-кристалл» (Шаҳрисабз)
9.	2001	«Самарқанд Телеком»	«Автомобилчи» (Қўқон)	«Прогресс» (Зарафшон)

		(Самарқанд)		
10.	2002	«Самарқанд Телеком» (Самарқанд)	«Автойўлчи» (Қўқон)	«Мухандис» (Наманган)
11.	2003	«УЗИ Самарқанд Телеком» (Самарқанд)	«АГМК» (Олмалиқ)	«Динамо-АГУ» (Андижон)
12.	2004	«АГМК» (Олмалиқ)	«УЗИ Самарқанд Телеком» (Самарқанд)	«Парвоз» (Наманган)
13.	2005	«УЗИ-Самарқанд» (Самарқанд)	«АГМК» (Олмалиқ)	«Омад» (Тошкент)
14.	2006	«Омад» (Тошкент)	«УЗИ-Самарқанд» (Самарқанд)	«АГМК» (Олмалиқ)
15.	2007	«УЗИ-Самарқанд» (Самарқанд)	«АГМК» (Олмалиқ)	«Динамо» (Наманган)
16.	2008	«УЗИ-Самарқанд» (Самарқанд)	«АГМК» (Олмалиқ)	«О.Ақбаров» (Яйпан)
17.	2009	«Ўзбектелеком» (Самарқанд)	«АГМК» (Олмалиқ)	«КГПУ» (Қўқон)
18.	2010	«Ўзбектелеком» (Самарқанд)	«АГМК» (Олмалиқ)	«Иқтисодчи» (Андижон)
19.	2011	«Ўзбектелеком» (Самарқанд)	«АГМК» (Олмалиқ)	«Южанин» (Навоий)
20.	2012	“Ўзбектелеком” (Самарқанд)	“Молиячи” (Тошкент)	“Южанин” (Навоий)
21.	2013	“Ўзбектелеком” (Самарқанд)	“Ориент” (Тошкент)	“АГМК” (Олмалиқ)
22.	2014	“Ориент”	“Ўзбектелеком”	“АГМК”

		(Тошкент)	(Самарқанд)	(Олмалик)
23.	2015	“Ориент” (Тошкент)	“Узбектелеком” (Самарқанд)	“АГМК” (Олмалик)
24.	2016	“Ориент” (Тошкент)	“Узбектелеком” (Самарқанд)	“Сўғдиёна” (Навоий)

6-жадвалнинг давоми

Аёллар				
Т/р	Йиллар	1 - ўрин	2 - ўрин	3 - ўрин
1.	1993	«СКИФ» (Тошкент)	Андижон	Фарғона
2.	1994	«Автомобилчи» (Тошкент)	«РШВСМ» (Тошкент)	Андижон
3.	1996	«СКИФ» (Тошкент)	Навоий	Фарғона
4.	1997	«СКИФ» (Тошкент)	Навоий	УзОГ
5.	1998	«СКИФ» (Тошкент)	Фарғона	Навоий
6.	1999	«СКИФ» (Тошкент)	Фарғона	Навоий
7.	2000	«СКИФ» (Тошкент)	Наманган	Фарғона
8.	2001	«СКИФ» (Тошкент)	Бухоро	Наманган
9.	2002	«Ёғ-мой» (Фарғона)	Наманган	Фарғона
10.	2003	«Алгоритм» (Тошкент)	«Южанин» (Навоий)	«Ёғ-мой» (Фарғона)

11.	2004	«Тўмарис-СКИФ» (Тошкент)	«Самки» (Самарқанд)	«Педколлеж» (Наманган)
12.	2005	«Тўмарис-СКИФ» (Тошкент)	«Иқтисодчи» (Самарқанд)	«Иқтисодчи» (Наманган)
13.	2006	«СКИФ» (Тошкент)	«Шифокор» (Навоий)	«Иқтисодчи» (Наманган)
14.	2007	«СКИФ» (Тошкент)	«Аланга» (Муборак)	«СДЮСШОР» (Навоий)
15.	2008	«СКИФ» (Тошкент)	«Аланга» (Муборак)	«СДЮСШОР» (Навоий)
16.	2009	«СКИФ» (Тошкент)	«Аланга» (Муборак)	«Нукус пед.инсититути» (Нукус)
17.	2010	«СКИФ» (Тошкент)	«Нукус пед.инсититути» (Нукус)	«Хоразмколледж» (Урганч)
18.	2011	«СКИФ» (Тошкент)	«Нукус пед.инсититути» (Нукус)	«Хоразмколледж» (Урганч)
19.	2012	«СКИФ» (Тошкент)	«Нукус пед.инсититути» (Нукус)	«Хоразмколледж» (Урганч)
20.	2013	«СКИФ» (Тошкент)	«Нукус пед.инсититути» (Нукус)	«Хоразмколледж» (Урганч)
21.	2014	«СКИФ» (Тошкент)	«Нукус пед.инсититути» (Нукус)	“Букрот” (Андижон)
22.	2015	«СКИФ»	«Нукус	«Андижан

		(Тошкент)	пед.инсититути» (Нукус)	олимпколлеж» (Андижон)
23.	2016	«СКИФ» (Тошкент)	«Нукус пед.инсититути» (Нукус)	«СКИФ-2» (Тошкент)

7-жадвал

Волейбол бўйича «Универсиада» мусобақалари натижалари

Эркаклар					
Т/ р	Йил	Ўтказил- ган жойи	1 - ўрин	2 - ўрин	3 - ўрин
1.	2000	Наманган	Тошкент 2	Тошкент 1	Самарқанд вилояти
2.	2002	Бухоро	Тошкент 1	Фарғона вилояти	Қорақалпоғис- тон Республикаси
3.	2004	Самарқанд	Самарқанд вилояти	Қорақалпоғис- тон Республикаси	Наманган вилояти
4.	2007	Тошкент	Қорақалпоғис- тон Республикаси	Тошкент	Навоий вилояти
5.	2010	Андижон	Андижон вилояти	Навоий вилояти	Тошкент
6	2013	Бухоро	Тошкент	Самарқанд вилояти	Хоразм
7	2016	Фарғона	Тошкент	Қорақалпоғис- тон Республикаси	Наманган вилояти
Аёллар					

1.	2000	Наманган	Тошкент - 1	Фарғона вилояти	Наманган вилояти
2.	2002	Бухоро	Тошкент 1	Фарғона вилояти	Наманган вилояти
3.	2004	Самарқан д	Самарқанд вилояти	Тошкент 1	Наманган вилояти
4.	2007	Тошкент	Қорақалпоғис- тон Республикаси	Тошкент	Наманган вилояти
5.	2010	Андижон	Тошкент	Қорақалпоғист он Республикаси	Андижон вилояти
6	2013	Бухоро	Тошкент	Қорақалпоғис- тон Республикаси	Навоий вилояти
7	2016	Фарғона	Тошкент	Қорақалпоғис- тон Республикаси	Наманган вилояти

Назорат Саволлари

1. Волейбол қачон, қаерда ва ким томонидан ихтиро қилинган?
2. Волейбол ўйинининг биринчи қоидалари ва уларни ўзгариш динамикасига тафсилот беринг.
3. Волейбол Ўзбекистонда қачон ва қаерда вужудга келган?
4. Волейболни мустақилликкача ва мустақилликдан сўнг ривожланиш тарихига оид маълумотларни изоҳлаб беринг?.
5. Ўзбекистонда волейболни бугунги аҳволи, уни «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» каби оммавий мусобақалардаги ўрни?.
6. Ўзбекистонда волейбол иншоотлари ва волейболни Янада ривожлантириш имкониятлари?.

7. Ўзбекистон ва Халқаро волейбол Федерациялари ҳақида тушунча?.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти

лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 56 б.

5. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

7. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.

8. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.

9. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ И курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

3. ХУЖУМ ВА ХИМОЯ ТЕХНИКАСИ

3.1. Ўйин техникаси ҳақида тушунча

Волейбол ўз моҳияти, мазмуни ва хусусияти билан бошқа спорт ўйинлари фарқ қилади. Волейбол ўйини нисбатан кичик бўлган, яъни ўртасидан тенг иккига бўлинган 18x9 метрли тўғри бурчакли тўртбурчак шаклидаги майдончада амалга оширилади. Замонавий волейбол турли ўйин малакалари ва тактик комбинацияларга ниҳоятда бой бўлиб, ўта катта шиддат ва тезликда ўтади. Бинобарин, волейболнинг юқорида зикр этилган ўзига хос хусусиятлари ўйинчилардан мукаммал такомиллашган техник маҳорат талаб қилади. Мусобақа ўйинларида техник маҳорат қанчалик кенг ва ташқи таъсирларга нисбатан мукаммал шаклланган бўлса, шунчалик ғалабани қўлга киритиш имкони кўп бўлади.

Ўйин техникаси – бу бир вақтнинг ўзида кетма-кет ва муайян мақсадли тартибда ижро этиладиган ихтисослашган ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасидир. Ўйин техникаси – ҳаракатни аниқ, тез, енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб юқори самарада бажаришга мўлжалланган бўлиши лозим.

“Техника” атамаси юнонча (tehnus) сўз бўлиб, жуда кенг маънода фойдаланилади ва ўзбек тилида “санъат” тушунчасини англатади. Милoddан аввал 776 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда Юнонистондаги Олимп тоғларининг этагида жойлашган Олимп қишлоғида Худо Зевс шарафига ўтказиладиган умум-юнон байрам мусобақалари иштирокчилари 2 ғилдиракли аравада пойга, муштлашиш, бешкураш спорти бўйича ўз санъатларини (техникасини) намойиш этганлар. Қизиги шундаки ҳар бир иштирокчи мусобақадан олдин ўз қадди-қоматини, мушакларини шаклланганлиги ва бошқа шу спортга оид ҳислатларни намойиш қилиши мазкур мусобақанинг шартларидан бири бўлган. Демак, муайян спорт тури билан шуғулланиш натижасида одамнинг қадди-қомати, мушаклари ва организмнинг жамийийки барча органлари шаклланади,

бинобарин спортчининг техник маҳорати, санъатини такомиллашиши таъминланади.

Техникага оид барча воситалар борки (самолёт, автомобиль, ракета, телевизор, совутгич, соат ва ҳокозо), уларнинг техник паспорти мавжуд бўлиб, унда мазкур воситанинг техник кўрсаткичлари ва ўлчамлари берилган бўлади. Спортда ҳам муайян ҳаракат малакасининг ўзига хос техник кўрсаткичлари, ўлчамлари ва уни ижро этишда шаклланган техник тартиби мавжуддир.

Волейбол ўйини техникаси ўйинни олиб бориш учун зарур бўлган ҳаракат усуллари мажмуасидан иборатдир. Ҳаракатлар техникаси турли вазиятларда мақсадга мувофиқ, самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади. Ўйиндаги ҳар бир техник усулни бажариш бир-бири билан узвий боғланган ҳаракатланиш тизимидан ташкил топади. Ҳаракат техникаси ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир (кучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари ўртасидаги мувофиқлик ва шу кабилар).

Техниканинг асосий қисми – маълум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир. Техниканинг асосий қисмини бажариш нисбатан қисқа вақт оралиғида катта куч сарфланиши билан ифодаланади.

Техниканинг деталлари – ҳаракатнинг асосий механизмини бузмайдиган иккинчи даражали хусусиятдир. Техника деталлари турли спортчиларда турлича бўлиб, бу уларнинг морфологик ва функционал имкониятларига боғлиқ бўлади.

Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг вақт жиҳатидан маълум бир фазалари фарқланади. Одатда, ҳаракатларнинг уч фазаси: тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазаларини белгилаб қўйиш мумкин.

Тайёргарлик фазасининг аҳамияти ҳаракатни бош фазада бажариш учун қулай шароит яратишдан иборат. Бу шароитлар югуриб келиш, сакраш, айланма ҳаракатларни (тўсиқ қўйганда, коптокни ўйинга киритганда, хужум зарбасини беришда) бажариш билан яратилади. Асосий фазадаги ҳаракатлар

бевосита асосий ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга қаратилади. Биодинамик нуқтаи назардан бу фазадаги энг муҳим нарса ҳаракатлантирувчи кучлардан тегишли вазиятда, тегишли йўналишда самарали фойдаланишдан иборатдир.

Якунловчи фазадаги ҳаракатлар гавда мувозанатини сақлаш мақсадида сўниб боради ёки кескин тормозланади. Волейбол жуда динамик ўйин бўлганлиги сабабли волейболчи турли техник усулларни эгаллаши, ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда уларни танлай олиши ва уни тез, аниқ бажариши лозим. Бу эса ўйинчининг техник маҳоратини белгилайди.

Юқори техник маҳорат белгилари қуйидагилар билан ифодаланади:

- ҳаракат усуллариининг аниқ ва самарали бажарилиши;
- ҳалал берувчи омиллар (чарчаш, ташқи шароитнинг салбий таъсирлари) мавжудлигида ҳаракатларнинг бажарилиш барқарорлиги;
- рақиб ҳаракатларига қараб жавоб ҳаракатларини танлаш, уларни қайта қуриш ва бунда ҳаракат қисмларини бошқара олиш;
- усулларнинг бажарилиш ишончилиги.

Волейбол тараққиётининг ҳар хил даврларида техник ҳаракатларни бажариш усуллари, талаблари, шакли, мазмуни ўзгаради ва такомиллашиб боради. Техник усулларнинг ўзгаришига ўйин қоидаларининг ўзгариши, тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, ўйинчилар жисмоний тайёргарлиги даражасининг ўсиб бориши асосий сабаб бўлади. Хужум ва ҳимоядаги ўйин динамикасининг ўсиши, ҳаракатлар потенциалининг ошиб бориши, хужум ва ҳимоядаги комбинациялар арсеналининг кенгайиши ҳам техник усулларни янгилашга ёки қайта қуришга туртки бўлади.

Шундай бўлса-да, ўйин техникасида фойдаланиладиган усулларнинг бундан-да самаралироқ имкониятлари йўқ деб бўлмайди. Малакали спортчиларнинг функционал ва жисмоний имкониятлари ўйин техникасига янги, илғор усулларни киритиш ва уни рўёбга чиқариш учун имконият яратади.

Ўйин техникасини таснифлаш – уларни шакли, мазмуни, қўлланиладиган усулларнинг нимага мўлжалланганлиги, ҳаракатларнинг бир-бирига

боғлиқлиги, ҳаракатларнинг кинематик ва динамик тузилишига қараб маълум гуруҳлар ва бўлимларга ажратишдир.

Волейбол техникаси иккита катта бўлим: ҳужум ва ҳимоя техникаларига бўлинади. Ўз навбатида, юқоридаги бўлимлар ҳам техник усулларнинг шакли ва мазмунига кўра бир қанча гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳда техник ҳаракатларнинг ўзига хос бажариш усуллари мавжуд бўлади (3-андоза).

3.2. Ҳужум техникаси ва унинг таснифи

Ҳолатлар. Волейбол ўйинида ўйинчилар тўп билан қисқа вақт ичида ҳаракат қилишлари лозим. Шу сабабли у ёки бу ўйин Шароитида ўйинчи тўп билан ўйнаши учун юқори тайёргарлик кўриши талаб этилади. Шу мақсадда турли ҳаракат усуллари бажариш учун турлича ҳолатларни эгаллаш керак.

1. Ҳужум зарбасини бериш ва тўсиқ қўйишда – баланд, ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда – ўрта, ҳужум зарбасини ёки тўсиқдан пастлаб қайтган тўпни қабул қилишда – паст (3-расм) ҳолатлар эгалланади¹. Бунда УОМ (умумий оғирлик маркази)нинг ҳолати навбатдаги ҳаракатнинг хусусиятига боғлиқ бўлади. Шунини ҳам таъкидлаш ўринлики, ўйинчининг бўйи ва унинг координацион қобилияти УОМга сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам самарали туриш ҳолати шундай бўлиши керакки, бунда УОМ тезда таянч чегарасидан чиқарилиб, зарур ҳаракатланиш ва фаолият кўрсатиш имкониятини бера олсин.



3-расм.

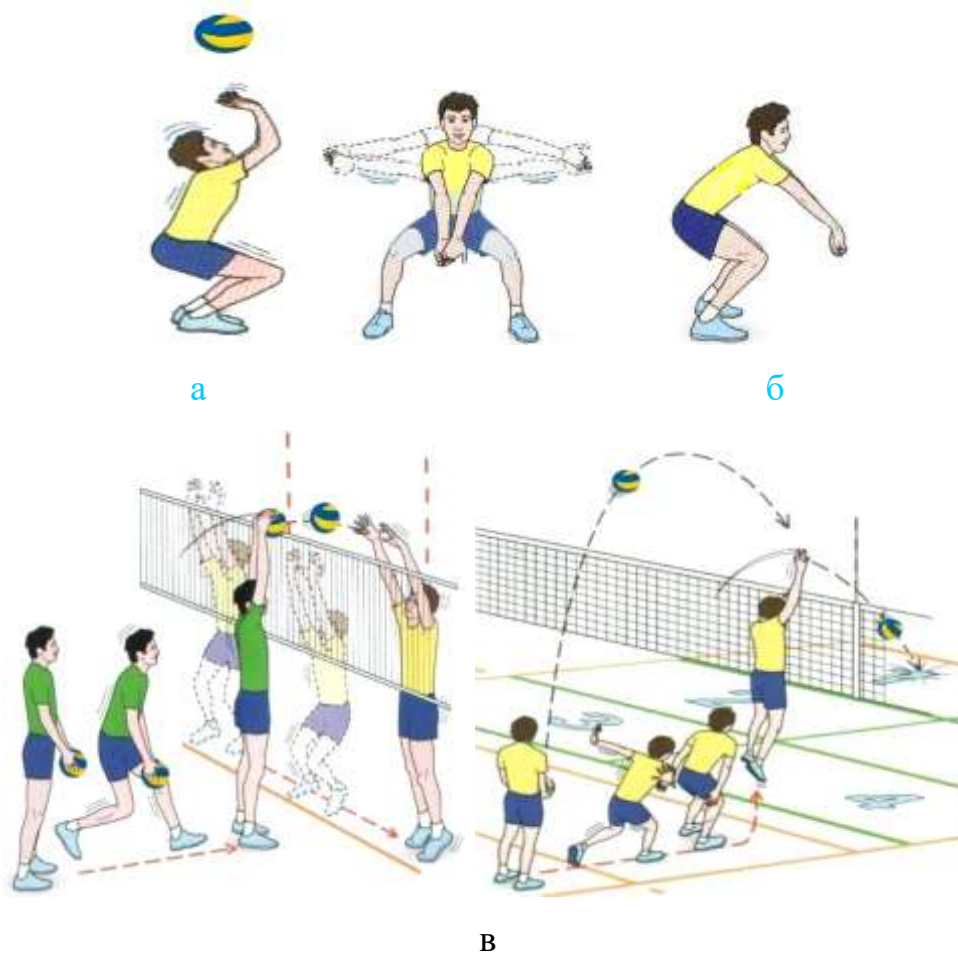
¹ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.- 368 п.)

Туриш ҳолатлари навбатдаги ҳаракатларнинг қўлланилиш хусусиятига қараб статик (ўйинчининг ҳаракатсиз) ёки динамик (асосий таянчни бир оёқдан иккинчисига ўтказиш билан тўпни қабул қилиш, ҳужум зарбасини бериш ёки тўсиқ қўйишни кутишда) ҳолатларда бўлади. Бу туриш ҳолатларида қўллар бел баробарида, бармоқлар қафтларга қараган, гавда эса бир оз олдинга эгилган бўлади. Гавда эркин ҳолатда бўлиши керак.

Ҳаракатланиш. Ўйинчи маълумбир техник усулни бажариш учун майдон бўйлаб ҳаракатланади. Бунда усул ва ўйиннинг вазиятига боғлиқ ҳолда, қадам ташлаб (олдинга, орқага, ён томонга), сапчиб, сакраб, югуриб, йиқилиб турли ҳаракатларни амалга оширади. Қадам ташлаиш ва югуриш билан қилинадиган ҳаракатлар бирмунча юмшоқ (УОМ тебранишининг сустлиги сабабли) бўлади. Ён томонга қадамлаишдан кўп ҳолларда катта бўлмаган масофани босиб ўтиш билан тўсиқ қўйганда, ҳужум зарбасини қабул қилганда ёки тўсиқдан ўз йўналишини ўзгартириб қайтган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Ҳаракат доимо керакли ҳаракат йўналишига яқин бўлган оёқдан бошланади. Сапчиб, сакраб, югуриш билан бўладиган ҳаракатлардан тез жавоб ҳаракатларини амалга оширишда қўлланилади. Кўриб чиқилган ҳаракатлардан кўп ҳолларда умумий бирликда ҳам фойдаланилади.

2. **Дастлабки ҳолатлар.** Дастлабки ҳолатлар у ёки бу техник усулларни бажаришга тайёргарлик фазасини белгилайди. Дастлабки ҳолатларни эгаллашнинг бажарилиши кутилаётган ҳаракатни бажариш учун қулай шароитни ва ҳаракатланишни таъминлаиши даркор. Техник усулнинг бажарилишидан қатъий назар, дастлабки ҳолатлар бирмунча статиклиги билан фарқланади: тўпни узатишдан олдин (4 а-расм), пастдан тўпни қабул қилишда (4 б-расм), тўсиқ қўйишда (4 в-расм) ва ҳужум зарбасини беришда (4 г-расм)².

² (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo., 2010.-369n)



4-рasm.

3.2.1. Тўп узатиш

Бу техник усул орқали ҳужумни ташкил қилиш ва амалга ошириш учун қулай Шароит юзага келтирилади. Тўпни: таянч ҳолатдан икки қўллаб, сакраб икки қўллаб, сакраб бир қўллаб, орқага йиқилиб туриб икки қўллаб узатиш мумкин. Охирги усулдан волейболда камдан-кам, кескин ҳолат юзага келганда фойдаланилади.

Йўналиши бўйича тўп узатишлар (тўп узатувчига нисбатан) қуйидагича бўлади: олдинга, ўз устига, орқага.

Узунлиги бўйича: узун – зоналар оша; қисқа – зонадан зонага; қискартирилган – зона доирасида.

Баландлиги бўйича: баланд – 2 м дан юқори, ўртача – 2 м гача, паст – 1 м гача. Юқоридаги кўрсаткичларга боғлиқ ҳолда тўпга секин, тез ва катта

тезланиш берилади. Тўпни тўрга яқин – 0,5 м гача ва узок – 0,5 м дан ортик масофада бериш мумкин.

3. Тўпни узатиш техникаси дастлабки ҳолат, қўлнинг тўпга қарама-қарши ҳаракати, амортизация ва тўпни йўналтиришдан иборат бўлади. Дастлабки ҳолатдан тўп томон ҳаракатлангандан сўнг волейболчи вертикал ҳолатда, оёқларининг букилиш даражаси тўп йўналишининг баландлигига ва учиш тезлигига боғлиқ ҳолда, оёқ кафтлари параллел ёки бир оёқ (асосий қўлга нисбатан қарама-қарши) бир оз олдинда бўлади. Қўллар олдинга чиқарилади, бармоқлар овал шаклини ҳосил қилган бўлади (5-расм)³.



5-расм.

Қўллар тўп билан юз тепасида тўқнашади. Бунда бош бармоқ асосий нагрукани қабул қилади, кўрсаткич бармоқлар эса зарба беришда асосий бўлади. Ўрта бармоқ камроқ равишда, номсиз ва жимжилоқ асосан тўпни ён томондан ушлаб туришга хизмат қилади. Тўпга йўналиш беришда қўл, оёқ ва гавда мушакларини кучланиши ўзаро биргаликдаги яхлитлик билан изоҳланади. Бунда гавданинг УОМ бирмунча юқорига–олдинга кўчади ва гавданинг оғирлиги икки оёқнинг учига тушади. Қўллар тўпни узатиш охирида тўлиқ тўғриланган ҳолатда бўлади.

4. Мураккаб ҳужум комбинацияларини ташкил қилишда, тўп баланд берилганда ёки тўпнинг учиш вақтини камайтириш мақсадида сакраб тўп узатиш усулидан фойдаланилади. Бу ҳолатда қўллар бош устидан бирмунча баланд кўтарилади ва қўлларнинг фаол ишлаиши ҳисобига сакарашнинг юқори нуқтасидан тўп узатилади. Худди шу ҳолатда қисқа тўп узатишда асосий

³ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo., 2010.- 423п)

ҳаракат қўл бармоқларининг фаол ишлаиши ҳисобига амалга оширилади (6-расм)⁴.



6-расм.

5. Тўпни орқа томонга (мўлжалга орқа томон билан турганда) узатишда ўйинчи тўпнинг тагига кириб боради. Бунда қўлнинг орқа кафт қисми бош орқасигача кўтарилади. Тўп узатиш қўлларни тирсак қисмида букиб-ёзиш ҳисобига бажарилади, гавда орқага-юқорига ҳаракатланади, бунда ҳаракат умуртқа поғонасининг кўкрак ва бел қисмларининг букилиши ҳисобига бўлади (7-расм)⁵. Сакраб орқага тўп узатиш худди таянч ҳолатда орқага тўп узатиш каби бажарилади. Тўп узатишнинг энг мураккаб усули бу сакраб бир қўл билан тўп узатишдир. Бу усул тўп тўр устига келиб қолгандаги мураккаб шароитда бажарилади. Бу ҳолда қўл тирсакларда букилиб, олдинга чиқарилади (8-расм). Кафтлар олдинга қаратилади, бармоқлар букилиб, таранг ҳолга келтирилади. Тўп узатиш тирсак бўғинининг букиб-ёзилиши ҳисобига бажарилади.



7-расм.

⁴ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo., 2010.- 412 n)

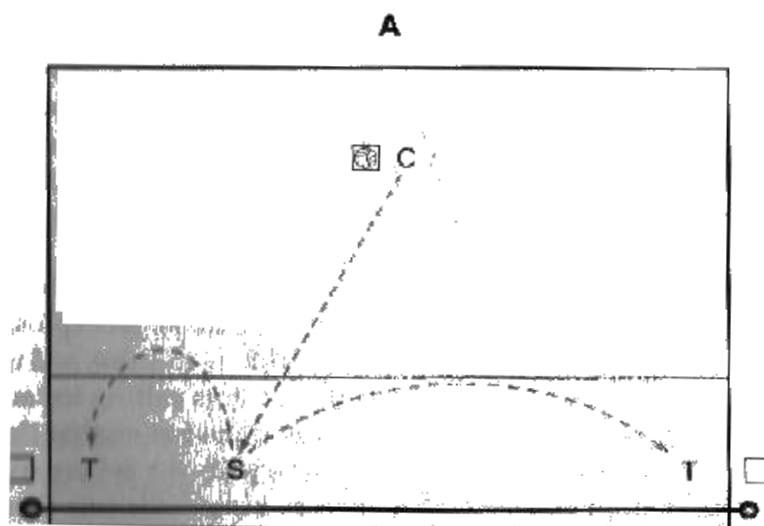
⁵ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo., 2010.- 411n).



8-расм.

3.2.2. ТЎП УЗАТИШ МАШҒУЛОТИ.

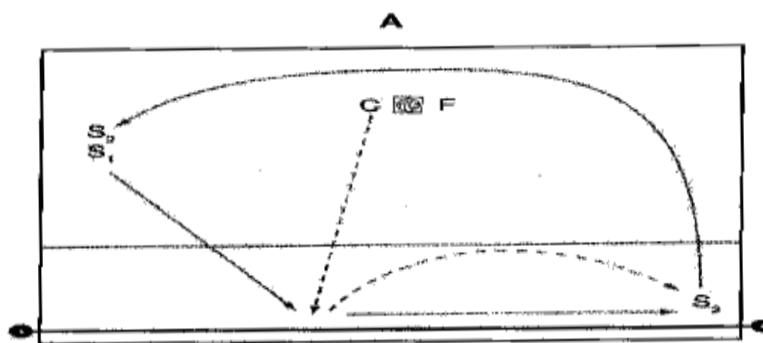
Тўп узатиш ҳар бир ўйинчи томонидан, айниқса боғловчи ўйинчи томонидан хужум ҳаракатлари ва комбинацияларни самарали яқунлашда, мусобақа тақдирини ҳал қилишга қодир техник-тактик усул сифатида тан олинади. Ушбу усул тўпни ўз вақтида, зарур тезликда, баландликда ва йўналишда, ҳамда, албатта юксак аниқликда ижро этилиши билан устивор қиймат топади. Аниқ вазиятлар, рақиб томонидан йўналтирилган тўпни учиш тезлиги, йўналиши, баландлигига қараб ёки тўпни қабул қилувчи ўйинчининг шу усулни бажариш аниқлигига қараб хужумга тўп узатиш турлари хилма-хил бўлиши мумкин⁶.



(Расм 26) Олдинга-орқага ҳаракат қилишни танлаш.

⁶ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s

Мазкур ўйин усули хужум ҳаракатларини ташкил қилишда асосий омил бўлиб хизмат қилади. Айнан шу усулдан тўп билан ўйнаш жараёни бошланади. Шунинг учун бу усулга ўргатиш жараёнининг барча босқичларида устивор аҳамият қаратилади. Боғловчи ўйинчилар учун эса шундай ҳаракатлар асосида юқоридан тўп узатиш усулини шакллантириш ўқув-тренировка машғулотларининг асосий моҳияти бўлиб ҳисобланади.



.(Расм 27.) Оёқ билан тўп узатиш⁷.

Тўп узатишда, биринчидан, тўпни йўналиши ва учиш тезлигига мос ҳаракат аниқлигини танлаб, ўз вақтида керак ҳолатни қабул қилиш ва қўлларни тўп томон йўналтириш муҳим аҳамият касб этади. Иккинчидан, тўпга қўллар билан аниқ баландлик нуқтасида таъсир этиш зарур бўлади.

Ёндаштирувчи машқлар.

1. Жойда ва ҳаракатланишлардан сўнг юқоридан икки қўллаб тўп узатиш усулини тақлид қилиш. Бунда қуйидаги техник элементларга эътибор қаратилади: “тўп яқинлашаётганда – оёқлар – гавда ёзилиб, қўллар юқорига ҳаракатлантирилади”; тўпни учиш тезлиги “сусайтирилади” – яна қўллар тирсакдан ва оёқлар тиззадан букилади ва тўп қўлларга тегиш вақтида оёқ-қўл-танай ёзилиб, ростланади – тўп узатилади.

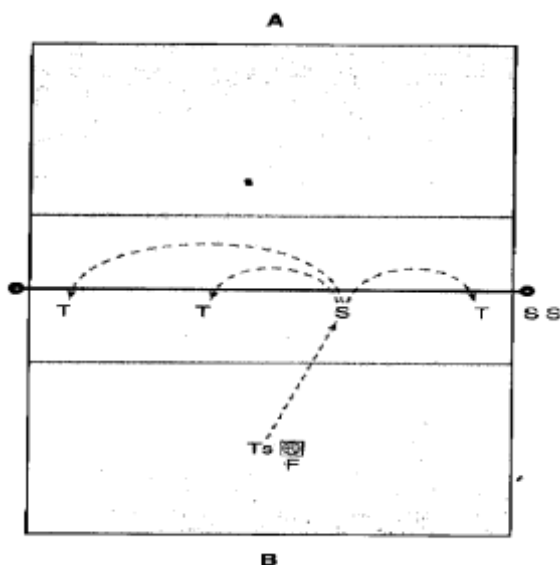
2. Билаклар ва бармоқларни полда ётган тўпга жойлашиши ўзлаштирилади. Катта бармоқлар бир-бири томон йўналтирилади, кўрсатгич

⁷ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s

бармоқлар бир-бирига бурчак шаклида ҳаракатлантирилади, қолган бармоқлар тўпни ён-юқори томонига теккизалади. Тўп полдан юқорига асосий ҳолат ва юз устигача кўтарилади. (бу машқ бир неча бор такрорланади). Кейин старт (асосий) ҳолатида юз устида жойлаштирилган биллак-бармоқларга тўп қўйилади (бир неча бор) – бармоқлар ва уларнинг таранглашган даражаси текширилади.

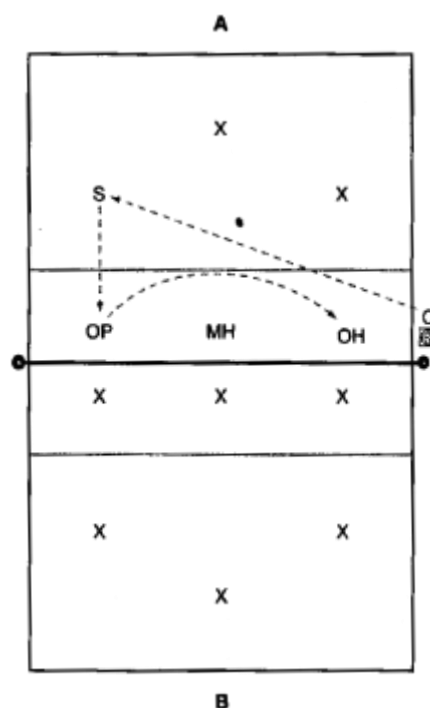
3. Ипга осилган тўпни “узатиш”: жойдан олдинга-юқорига, ўз устига, орқага; ҳаракатланиш ва тўхташдан сўнг, ёнлама турган ҳолатдан тўпга бурилиб.

4. Жуфтликда: бир ўйинчи шеригига тўпни ташлайди, у юқоридан тўпни аниқ узатади. Кейин тўпни учиш баландлиги ва йўналиши ўзгартирилади.



(Расм 28.) Учбурчак шаклида тўп узатиш⁸.

⁸ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



Тўп узатиш алмашинувини такрорлаш⁹.

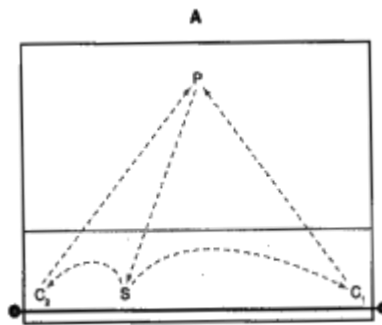
(Расм 29.)

Техник машқлар. Техникани шакллантирувчи машқлар мазмуни ва уларни бажариш Шартлари секин-аста мураккаблаштириб борилади.

1. Жойда ўз устида тўп узатиш, ҳолат ва тўп баландлигини ўзгартириб (баланд ҳолатдан ўтирган ва ётган ҳолатгача), ҳаракатланиш вақтида ва тўхтагандан сўнг.

2. Девор олдида шуғулланадиган машқлар; тўпни турли баландликда узатиш, девордан узоқлашиб ва унга яқинлашиб, бир гал нишонга-бир гал ўз устида тўп узатиш, полдан сапчиган тўпни деворга узатиш.

⁹ (Teri Clemens,Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



Расм 30. “Тўз” ва “қалампир” шаклида тўп узатиш¹⁰.

3. Тўп узатиш машқини алмаштириб ўйнаш: деворга; ўз устига; ўз атрофида айланиб; деворга, деворга орқа билан туриб; яна айланиб ва деворга ва ҳ.

4. Жойда жуфтликда тўп узатиш: юзма-юз туриб ва бир-бирига орқа билан туриб, оралик – 0.5м. дан максимал узоқликкача (ҳар хил баландликда).

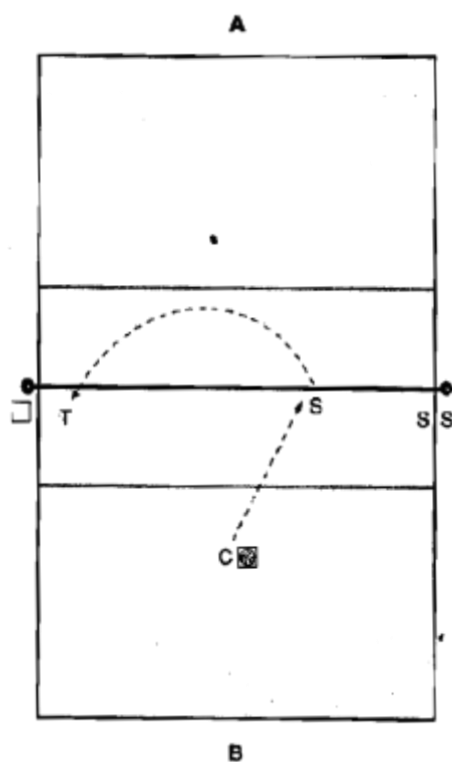
5. Шу машқ, фақат бир ўйинчи жойида туради, бошқаси ҳаракатланиб ўйнайди ва тўпни шеригига аниқ узатади.

- Волейбол майдончаси ичида қарши калонналарда туриб тўп узатиш машқларини бажариш – тўп йўналиши биринчи ва иккинчи тўп узатиш йўналишига мос бўлиши лозим; 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4.

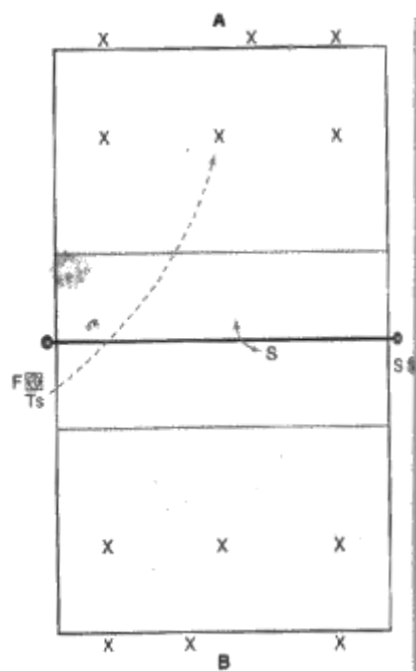
- Шу машқ, лекин тўп узатиш тўраро бажарилади; хужум зоналари чегарасида, хужум зоналаридан орқа чизик томон, орқа чизик атрофидан олдинги чизик атрофига, орқа чизикдан орқа чизикқа.

Учликда; ўйинчилар учбурчак шаклида жойлашади: 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3(4); 1-3-2, 1-4-3; 5-3-2 (3-нчи зонадан орқа билан туриб тўп узатиш): 1-3-4-нчи зоналарда ҳам ва ҳ. Тўпни йўналиши қайд этилган зоналар бўйлаб амалга оширилади, охириги зонада тўп узатиш ўз устида бажарилади ва кейин тўп 1-нчи қайд этилган зонага узатилади ва ҳ. Орқа чизикдан тўп юқоридан ва пастдан икки қўллаб узатилади.

¹⁰ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

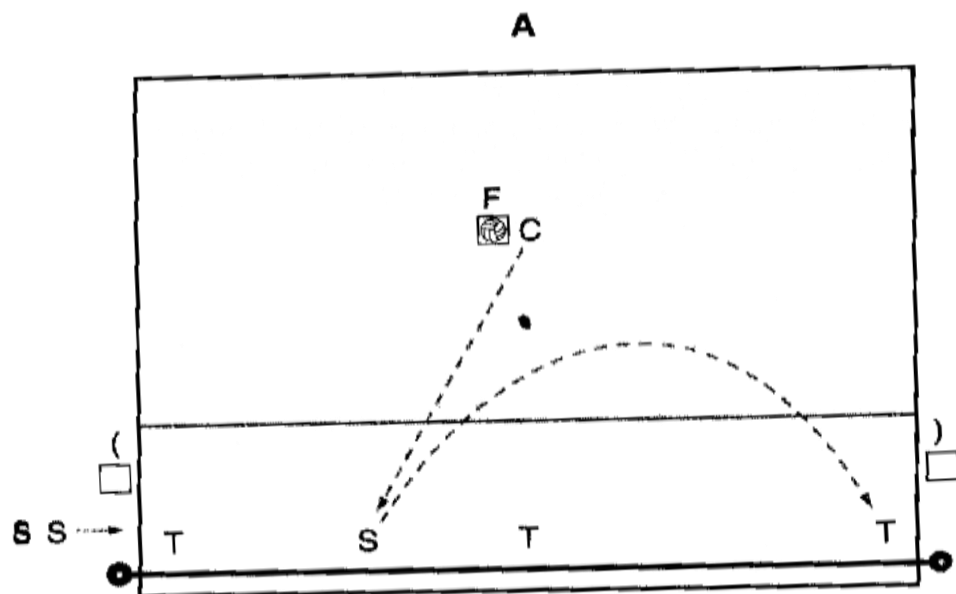


31-расм. Тўрдан ташқари жойда баланд-паст йўналишда тўп узатиш¹¹.

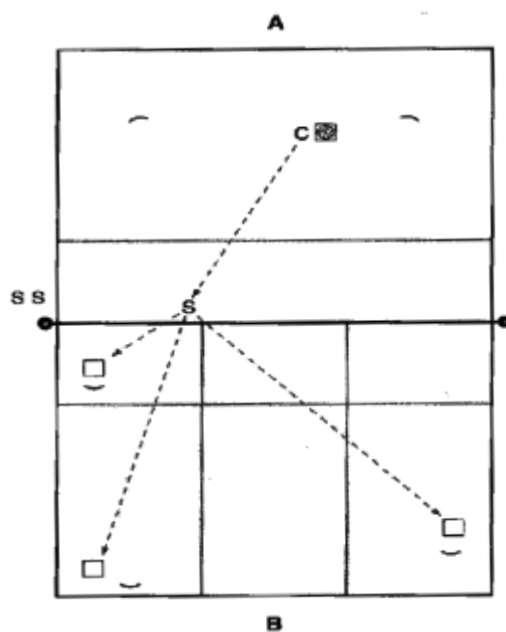


Майдонча охирига бир тўп узатиш. (Расм 32.)

¹¹ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)



(Расм 33.) “Самосвалка”¹².



Расм 34.) Шаблон бўйлаб тўп узатиш.

Волейбол амалиётида тўп узатиш асосан олдинга, орқага, ёнга ва сакраб амалга оширилади.

¹² (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

Тўп учиш тезлиги бўйича тўп узатишлар секин (10м./сек), тезлаштирилган (16 м./сек.) ва хатто тезликда (16м./сек. дан тез) ижро этилиши билан фарқланади.

Оралик (узунлик) бўйича- узоқ (бир зонадан ортик) қисқа (бир зонадан иккинчисига) ва ултра қисқа (зонани ўзида) тўп узатишлар.

Баландлиги бўйича: паст (тўр устидан 1м.гача), ўртача (2м.гача), баланд (2м.дан ортик).

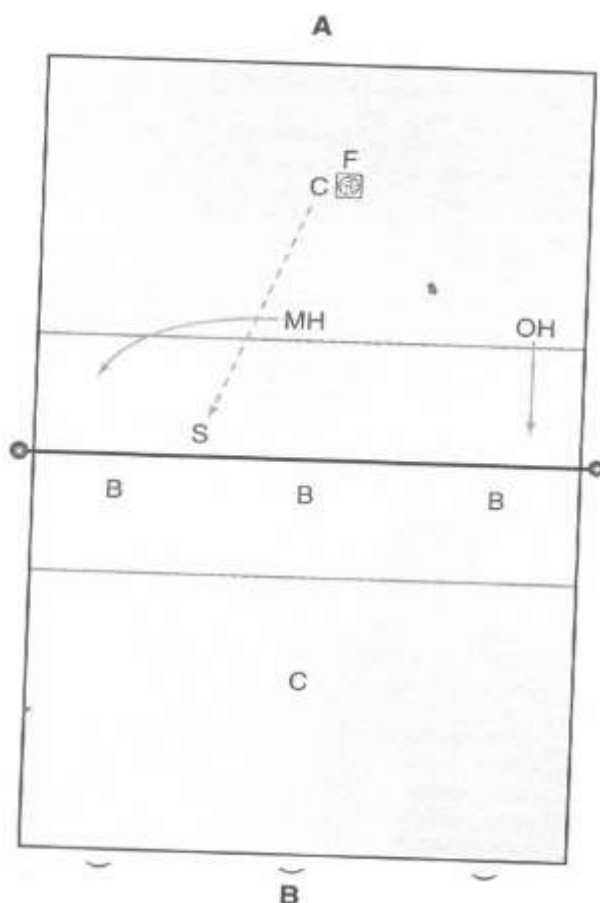
Тўп узатиш аниқлиги қуйидаги омиллар асосида та минланади:

- қўл-оёқларнинг ораста, юмшоқ эгиш ҳаракатлари билан;
- тўпга кескин акс таъсир кўрсатиш (реакция);
- яхши мўлжал ва тўпга нисбатан аниқ бурилиш билан;
- қўл ва оёқларни тўп узатиш узоқлиги, тезлиги ва баландлигига мос эгилиб-ёзилишини мувофиқ ҳолда ҳаракатлантириш билан;
- бармоқлар ва билакларни тўпга нисбатан фаол ҳаракати билан.

1. Деворга 3-5м. ораликдан белгиланган нишонга тўп узатиш (диаметри 50 см. кетма-кет вертикал жойлаштирилган нишонларга тўп узатилади 1-чиси 5м., 2-нчиси 4 м., учинчиси 3м. баландликда – полдан).

2. Шу машқ, 3-4 та горизонтал жойлаштирилган, полдан 3-4м. баландда белгиланган нишонлар бўйлаб бажарилади.

3. Югуриб келиш тезлиги ва ўйналишига қараб хужум зарбасига тўп узатиш (6-нчи зонадан этказилган тўпни).



Расм 35 Синф ўқиши (дарси)¹³.

3.2.3. Тўп киритиш

Бу техник усул орқали тўп ўйинга киритилади. Бу усулнинг асосий мақсади тўпни рақиб жамоасига иложи борида қийин қилиб беришдир. Шунинг учун бу усул ҳужум техникасининг воситаси бўлиб ҳисобланади. Тўпни киритиш дастлабки ҳолатдан ва унга кетма-кет фазалар: тайёргарлик (тўпни ташлаиш, қўлни силкиш), асосий (зарба бериш) ва якунловчи (қўлни тушириш ва кейинги ҳаракат) фазалардан иборат.

Волейболда пастдан тўғри, юқоридан тўғри, ёндан юқоридан ва сакраб тўғри тўп киритиш усуллари мавжуд.

¹³ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

Бу усулларни бажаришда тўпга зарба бериш турли тарздаги кетма-кетликда бажарилади. Биринчи навбатда тўпга айланма ҳаракат бериш, сўнгра айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш (бирмунча мураккаб бўлганлиги сабабли) усуллари ўргатилади ёки такрорланади.

Пастдан тўғри тўп киритиш. Ўйинчи олдинга энгашиб, оёқларини тизза қисмида буккан, бир оёғини (зарба берувчи қўлга нисбатан қарама-Қарши) олдинга чиқарган ҳолатда туради (9-расм)¹⁴.



9-расм.

Тўп тирсак қисмида бир оз букилган қўл бел баробарида ушлаб турилади. Тўп гавдага нисбатан 20-30 см ораликда ташланади. Зарба беришда қўл кескин равишда орқага ҳаракатлантирилади. Зарба пастдан юқорига-тўғрига бажарилади. Ўйинчи бир вақтнинг ўзида орқа оёқни тўғрилайди ва гавданинг оғирлигини олдинги оёққа ўтказди. Зарбадан сўнг қўл ҳаракати тўпни «кузатиб» бориш билан тугалланади. Пастдан тўғри тўп киритиш аниқлиги асосий учта омил билан аниқланади: қўлни силкиш (замах) йўналиши билан – у кескин орқага ҳаракатланиши керак; тўп ташлаиш баландлиги билан – у баланд бўлмаслиги керак; тўпга зарба бериш – у тахминан бел баробарида амалга оширилиши зарур.

Юқоридан тўғри тўп киритиш. Ўйинчи тўрга қараган ҳолда юқори ҳолатни эгаллайди (10-расм).



¹⁴ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo., 2010.- 317. n)

10-расм.

Тўп кўкрак сатҳида ушлаб турилади, бир оёқ олдинга қўйилади (зарба берувчи қўлга нисбатан карама-қарши). Тўп 1 м юқорига олдинга ташланиб, ўйинчи қўлини юқорига-орқага ҳаракатлантиради ва зарба берувчи қўл - елкасини орқага-юқорига олиб боради. Зарба тўғри қўл билан бирмунча олдинда бажарилади¹⁵.



11-расм.

Бу усул икки хил вариантда: тўпга айланма ҳаракат бериб ва айланма ҳаракат бермасдан амалга оширилиши мумкин. Тўпга айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш усули бирмунча мураккаб усул ҳисобланади. Бу усулда қуйидаги элементларнинг бажарилишига қатъий амал қилиш зарур (11-расм). Булар: тўпнинг қоқ ўртасига зарба бериш; тўп ташлаишнинг нисбатан пастлиги (0,5 м гача); зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш; кучли (тезкор) ва «алдамчи» (секин) зарбалар бериш. Хужум зарбасини 2 йўл билан бажариш мумкин: тўғри (тўрга нисбатан тўғри турган ҳолда) ва ён томон билан (тўрга нисбатан).

Юқоридан ён томон билан тўп киритиш. Юқоридан ён томон билан тўп киритиш усулида ўйинчи тўрга нисбатан ён томон билан оёқларини тиззадан буккан ҳолда туради (12-расм). Тўп 1 м гача баландликда елка устига ташланади. Ўнг қўл билан зарба берилганда, у пастдан орқага ҳаракатланади, бунда елка пастга туширилиб, гавданинг оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Зарба берувчи қўл орқадан-юқорига ёй бўйича ҳаракатлантирилиб, зарба амалга

¹⁵ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo., 2010.- 320 п.)

оширилади. Гавда чапга бурилади ва оғирлик кучи чап оёққа кўчирилади. Бу ҳаракат зарбанинг кучини оширишга хизмат қилади.



12-расм.

Сакраб тўп киритиш. Ҳозирда сакраб тўп киритиш усули кенг қўлланилмоқда. Бу усулнинг асоси орқа (ҳимоя) зонадан ҳужум зарбасини беришга ўхшашлиги сабабли унинг моҳияти кўйроқда ёритилади.

Тўп киритиш машғулот.

Замонавий волейболда стандарт ҳолатдан ижро этиладиган тўп киритиш нафақат ўйинни бошлаш мақсадида қўлланиладиган восита, балки борган сари очкога эришадиган ўта салмоқли ҳужум усуллари билан бирига айланиб бормоқда. Шунинг учун қам етакчи тренерлар тўп киритиш мақоратини рақиб ўйинчиларини майдонда жойлаштириш қолатига қараб шартли равишда яратиладиган моделлаштирилган ўйин вазиятлари таъсиридамуайян ўйин вазифаларига мувофиқ машқлантирадилар.

Тўп киритиш фаол ҳужум воситаси сифатида очко олиш ёки рақиб ҳужумини мақсадли ташкил қилишга йўл бермайдиган техник-тактик усулдир. Бундай натижа тўп киритиш аниқлиги, серйўналишлиги ва кучлилиги билан та минланиши мумкин. Тўп киритиш мақоратини шакллантириш жисмоний юкланганлик ва рухий зўриққанлик даражасини эътиборга олган қолда амалга оширилади. Бу борада устунлик тўп киритиш усуллари билан икки тури билан та минланади. Улардан бири, хатто катта юклама таъсирида ҳам кучли ва ишончли тўп киритиш бўлса, иккинчиси - аниқ нишонга (бўш ёки қалтис жойга, тўпни заиф қабул қиладиган ўйинчига)

тўп киритиш туридир. Тўп киритиш техникасини такомиллаштиришда қуйидаги қолатларни назарда тутиш муқим;

- аввал аниқлик, кейин куч;
- орқа чизик ортининг турли жойларидан тўп киритиш;
- бир уринишда кетма-кет 5-10 марта тўп киритиш;
- рақиб томонидан тўпни қабул қилиш хусусиятини эътиборга олиш;

Маълумки, тўп киритиш волейболда муқим ўрин эгаллайди, уни муваффақиятли киритиш очко олиш имкониятини яратса, ёқотиш (хатога йўл қўйиш) рақибга очко "совға" қилиш билан якунланади.

Тўп киритиш рақибни тўп қабул қилишга ёки уни тактик режасига жиддий салбий таъсир кўрсатиши мумкин. қар қандай тўп киритиш усулига ўргатишда ёндаштирувчи ва техника шакллантирувчи машқларни танлаш камда уларни қўллаш кетма-кетлиги бир хил тартибда амалга оширилади¹⁶.

Ёндоштирувчи машқлар.

1. Дастлабки қолат ва тўпни ирқитишга ўргатиш.
2. Штативга мақкамланган тўпни “киритиш”. Пастдан тўғри туриб тўп киритиш пружинали штатив қўлланилади; юқоридан тўғри туриб тўп киритишда аксарият қулфли штатив қўлланилади. Тўп киритиш орқа чизик ортидан ва тўр устидан ўтказиб бажарилади (тўрнинг баландлиги ёшга мувофиқ бўлиши керак).
3. 6-9 м. ораликдан деворга 2 м. 20 см - 3м. 50 см. баландликда чизилган белги устига тўп киритиш. Шу машқ тўр устидан ўтказиб бажарилади.
4. Резинали амортизаторга мақкамланган тўпни юқоридан зарб бериб "киритиш".

аниқликка мўлжалланган тўп киритиш:

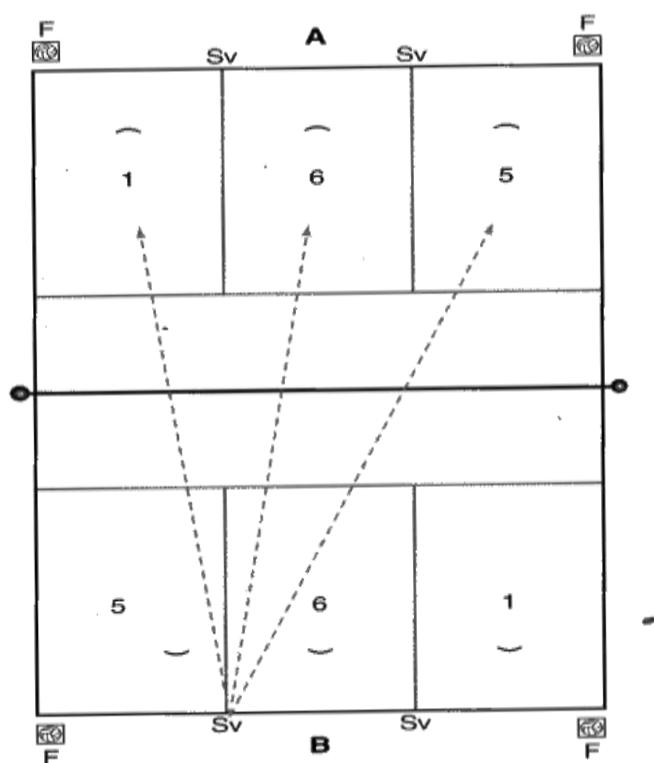
- майдон ичи чегарасида;
- майдоннинг ўнг ва чап томонига, орқа ва олди томонига;

¹⁶ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

- тўғри уч йўналиш бўйлаб (4-5,6-3,1-2 зоналарга)
- 6 та зонанинг қар бирига; ён чизиклар бўйлаб (2,0-0,5 м.);
- орқа чизик атрофига;
- майдоннинг қар хил нуқтасида турган шерикка; 2,0-0,5 м. оралиқда ёнма-ён жойлашган икки ўйинчи ўртасига.

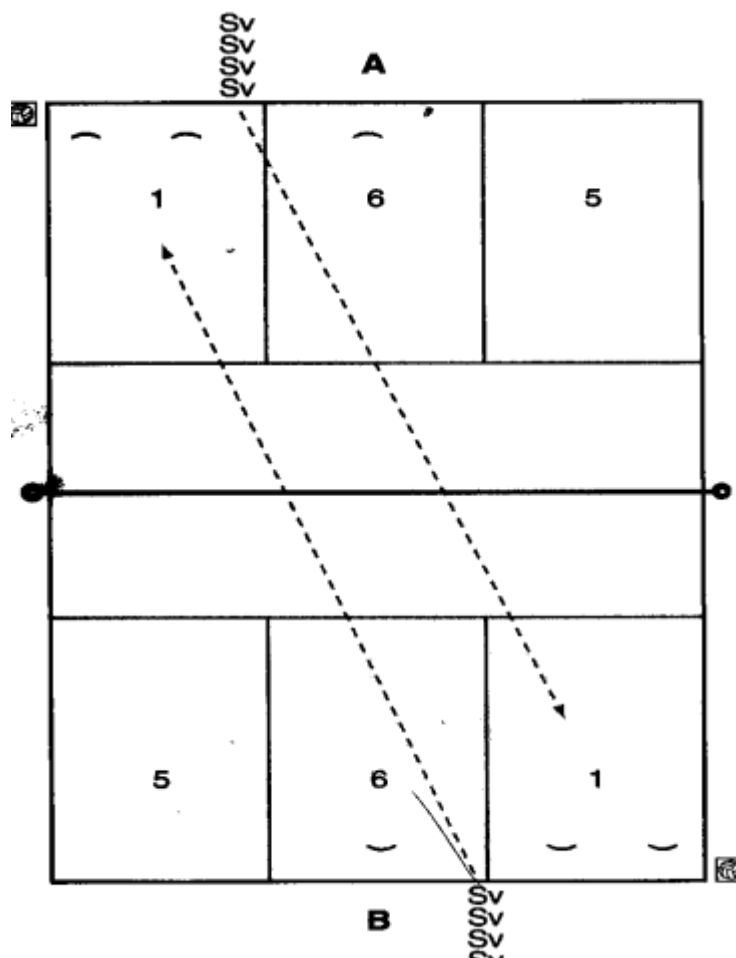
Техник воситалар қўлланилади: нишонлар, тўп устига ўрнатиладиган мосламалар, рамкалар ва қ.

1. Ўзлаштириб борилаётган тўп киритиш усуллари алмаштириб бажариш: пастдан ва юқоридан тўғри йўналишда, юқоридан ёнланма ва куч билан тўп киритиш¹⁷.



Расм 13. "Нарвонсимон тартибда тўп киритиш"

¹⁷ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)



16-расм. Тўрттадан тўп киритиш мусобақаси.

Хужум зарбалари

Хужум зарбаси – жамоанинг хужум ҳаракатини якунловчи самарали усул ҳисобланади. Бу ҳаракатлар тўрнинг юқори қисмидан баландда амалга оширилади. Чунки ундан пастроқда амалга оширилган хужум ҳаракатларининг самараси жуда пастдир.

Хужум зарбалари йўналишига кўра қуйидагича фарқланади: тўғри йўналиш бўйича (бунда зарба берилган тўп йўналиши ҳужумчининг югуриб келиш йўналишига мос тушади) ва йўналишни ўзгартириб (бунда зарба берилган тўп йўналиши ҳужумнинг югуриб келиш йўналишига мос тушмайди).

Тўпнинг учиш тезлигига қараб хужум зарбалари қуйидагича фарқланади: зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш билан кучли (тезкор), кафтли (тезланишли) ва алдамчи (секин). Хужум зарбасини тўғри

(тўрга тўғри турган ҳолда) ва ён томон билан (тўрга нисбатан) бажариш мумкин.

Тўғри ҳужум зарбаси бериш 4 фазада бажарилади: югуриб келиш; сакараш; тўпга зарба бериш; қўниш (17-расм)¹⁹.



17-расм.

Ўз навбатида, бу фазалар ҳам бир қанча микрофазаларга бўлинади. Югуриб келиш фазасида ҳужумчи иккита асосий вазифани ҳал этади: баландроқ сакарашга эришиш ва тўпнинг учиш тезлиги, йўналишини тўғри аниқлаиш. Бунда ҳужумчи биринчидан, бир-икки «кидирувчи» қадамлар қилади (тўпни тезлиги ва йўналишини аниқлаиш мақсадида) ва иккинчидан, сакараш учун югуриш тезлигини оширади. Сакараш фазасида ҳужумчи товондан оёқ учига томон катта қадам ташлаб ҳаракат қилади, охирги қадамда оёқлар жуфтланади, қўллар орқа томонга ҳаракатлантирилади. Оёқлар тизза қисмида, гавда эса тос-сон бўғимида букилади. Кейин эса қўллар олдинга-юқорига силкитилади, оёқлар таянчдан узилади, гавда олдинга бир оз эгилиб, вертикал ҳолатга келтирилади. Зарба берувчи қўлнинг кафти бош орқасига ўтиб кетмаслигига ва тирсак елкадан бир оз юқорида бўлишига эътибор бериш лозим.

Зарба бериш фазасида – ўнг (ёки чап) қўл тирсак бўғимида тўғриланиб, юқорига-олдинга чўзилади. Зарба қорин, кўкрак, қўл мушакларининг кетма-кет ва кескин қисқариши билан бажарилади. Бунда зарба берувчи қўл кафти тўпнинг орқа-юқорисига урилади. Зарба кучи тактик вазифани ҳал қилиш билан

¹⁹ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallovolo.2010.- 685s.)

белгиланади. Бошланғич ўргатиш босқичида ҳужум зарбасининг кучига эмас, балки унинг ўз вақтида берилганлигига ва йўналишига эътибор қаратиш зарур.

Қўнишда ҳужумчи оёқларини букиб ерга тушади, чунки бу ҳолатда таянч-ҳаракат аппарати шикастланишининг олди олинади ва кейинги ўйин ҳаракатларини бажаришга қулай шароит яратилади.

Жамоа ҳужумини фақатгина тўғри ҳужум зарбалари билан якунлаиш кифоя қилмайди.

Шунинг учун ҳозирги замон волейболида тўп йўналишини ўзгартириб бажариладиган ҳужум зарбалари аҳамиятлироқдир (18-расм).



18-расм.

Тўп йўналишини ўзгартириб бажариладиган ҳужум зарбаларининг тузилиши тўғри зарба бериш техникасига ўхшашдир. Тўп ўнг томонга йўналтирилганда, депсинишдан сўнг гавда ўнг томонга бурилиб, бир оз чапга энгаиштирилади, чап қўл елкаси тўрдан олиб қочилади. Биомеханика нуқтайи назаридан, йўналиши ўзгартирилган ҳужум зарбаларини беришда асосий ўринни елка, тирсак, кафт ва бармоқлар эгаллайди²⁰. 18-расмда ҳужум тхникаси таснифи акс этилган..

ХУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРУВЧИ МАШҒУЛОТ.

Ҳужум зарбалари ёки рақибни чалғитиб тўпни қарши майдонга ташлаш (скидка) турли зоналардан амалга оширилади. Айнан мазкур ҳужум

²⁰ (Pittera.C, (Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallovolo.2010.- 685s.)

ҳаракатлари интеграллаштирилган услуб бўлиб, уларни ижро этиш маҳорати ҳар бир ўйин вазиятида фойдали натижага эришиш имкониятини яратади.

Волейбол амалиётида юзага келадиган ўйин вазиятлари ва ҳужум ҳаракатлари қайси зонадан уюштирилаётганига қараб турли мазмун ҳамда усулларда ижро этилади.

Ўйинчининг индивидуал ҳаракати жамоа ҳаракатининг ҳал қилувчи қисми ҳисобланади. Бундай ҳаракат тўпсиз ва тўп билан амалга оширилади.

Ўйинчининг тўпсиз ҳаракати. Бундай ҳаракат жой танлаш, киритилаётган тўпни қабул қилиш, биринчи тўпни узатиш, ҳужум зарбаси ва бошқа ҳужум ҳаракатлари билан ифодаланади. Бу ҳаракатлар ўйин давомида узликсиз такрорланиб туради.

Иккинчи тўпни узатиш учун жой танлаш қуйидагича амалга оширилади:

1. Боғловчи ўйинчини ҳужум зонасида ҳаракатланиб қулай жойни танлаши.
2. Боғловчи ўйинчини орқа чизик зоналари ўйинчиси ортидан олдинги зоналарга мақсадли чиқиши. Бундай вазифа киритилаётган тўпни қабул қилишда бажарилади.
3. Орқа чизик ўйинчисини зонадан чиқиши; бундай ҳаракат киритилаётган тўпни қабул қилишда ҳам, ўйин давомида ҳам қўлланилади.
4. Аниқ этказиладиган тўпга чиқиш. Бу ҳаракат тўп ноаниқ қабул қилинганда ёки боғловчи ўйинчи турган жойдан қарама-қарши томонга йўналтирилганда қўлланилади.

Иккинчи тўпни узатиш учун жой танлашда боғловчи ўйинчи қуйидагиларни билиши лозим:

1. Боғловчи ўйинчининг жойи 2-нчи зонада, ён чизикдан 1,5-2м. ораликда бўлиши керак.
2. Орқа зоналардан иккинчи тўпни узатишга чиқувчи тўпни узатишга чиқувчи ўйинчи ўз жамоадошларига ҳалақит бермаслиги

керак. Иккинчи тўпни узатишда киритилаётган тўпга қарши ёки рақиб йўллаган зарба тўпига тик чиқиши мумкин эмас.

3. Иккинчи тўпни узатадиган ўйинчи тўп йўналиши ва баландлигини аниқламагунча кескин ҳаракатланишга йўл қўймаслиги керак.

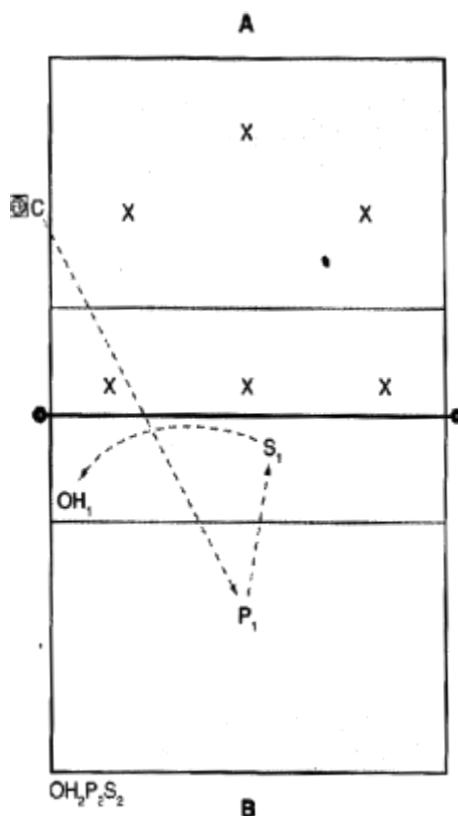
Ўйинчини хужум зарбасини ижро этиш учун тўпсиз ҳаракатланиши ва жой танлаши қуйидаги ҳолатлар билан белгиланади: дастлабки ҳолат, қулай жой танлаш, олдиндан силжиши ёки ҳаракатланиш ва хужум зарбасига чиқиш.

Дастлабки жойлашиш ҳолатини танлашда ҳар бир ўйинчи ўзига қулай жойни эгаллаши лозим, масалан, 4-нчи зона – 3м.ли хужум чизиғи ортида ёки ён чизик атрофида жойлашиш мақсадга мувофиқ. Бу режалаштирилган тактик комбинация турига боғлиқ бўлади. Кейинчалик ўйинчи самарали ҳаракатни амалга ошириш учун у олдиндан бирмунча орқага ва чап томонга силжийди. Хужум зарбаси учун чиқиш уч йўналишда кечади: тўғри тўр ўртаси – 3-нчи зонага, 3-нчи ва 4-нчи зона ўртасига ёки тўр чегарасига (антеннага). 2-нчи зонадан ўйинчи ён чизикдан биров узокроқ ва қисман орқага силжиган ҳолатда туриши мумкин. 3-нчи зонадан, 3-нчи ва 2-нчи зоналар ўртасидан ва тўрнинг ўнг томон чегарасидан хужум ташкил қилиш учун ҳам ўйинчи мувофиқ йўналишда ҳаракатланади, 2-нчи зонадан 4-нчи зонага ҳам хужум зарбаси учун чиқиш имконияти бўлиши мумкин. хужумчи ўйинчи 3-нчи зонада қуйидагича жойлашиши мумкин:

- 3м.ли хужум чизиғи атрофида – икки ён чизик ўртасида;
- Ўртадан ўнгроқда;
- Ўртадан чапроқда;
- 3-нчи зона атрофида тўрдан 1-2м. ораликда.

Шундай ҳатолар учрайдики, 3-нчи зонада турган ўйинчи олдиндан 4 ёки 3-нчи зонага хужум қилиш учун чиқиш керак. Бундай ҳолатда у уч

метрлик чизик ўртасининг чапроқ томонида ёки ўнгроқ томонида жойлашиши лозим бўлади²¹.



Расм 36. Узоқ аргамчиқлар.

3-нчи зонадан хужум қилишда ўйинчилар тўрга нисбатан бурчак йўналишида чиқиши даркор. Агар ўйинчи тўп узатувчининг орқа томонидан хужум қилмоқчи бўлса, (2-нчи ёки 4-нчи зонадан), унда у ўзига қулай бўлиши учун “орқага – ёнга – олдинга ўнг томонга ёки чап томонга ҳаракатланиши зарур.

Агар ўйинчи тўрдан 1-2м. ораликда жойлашган бўлса, унда у тўп киритиш вақтида бироз орқага силжиб туриши керак. Ўйинчилар хужум зарбаларига чиқиши учун қуйидаги ҳолатларга амал қилиши лозим

- хужум хавфини яратиш;
- бошқа зоналарга ҳаракатланиб тўсиқ қўювчиларни чалғитиш;

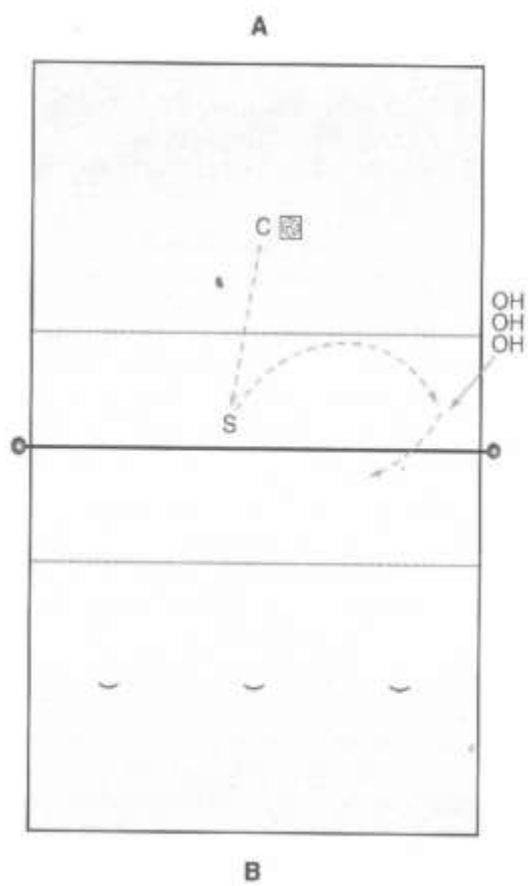
²¹ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

- ҳар зумда хужум зарбасини беришга тайёр бўлиш;

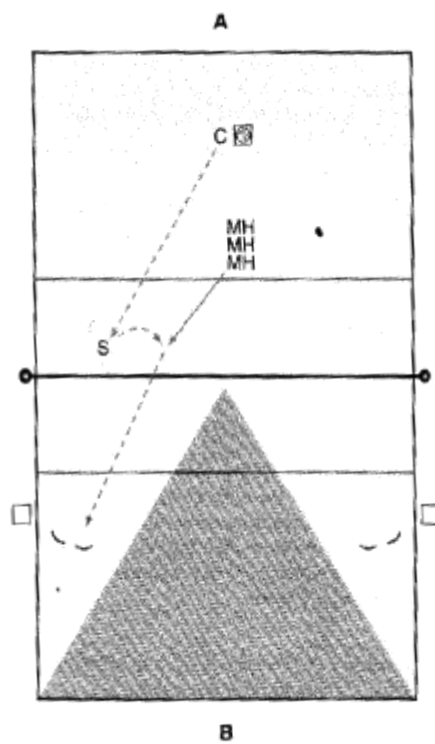
- бошқа ўйинларнинг ўзаро ҳаракатига ҳалақит бермаслик, амалга оширилаётган тактик комбинация шиддати ва ритмига бўйсунтириш. Ўйинчининг тўп билан ижро этиладиган ҳаракати. Буларга – хужум усулини танлаш, уни ўз вақтида ва самарали қўллаш чоралари киради. Ўйинчи рақибга хавф солиши, рухий таъсир этиши, тўп киритиш усуллари алмаштириб уни чалғитиши, турли ўзгарувчан йўналишларда аниқ зарба бериб, рақибнинг ҳимоя тизимини издан чиқариши, гоҳ кучли, гоҳ секин, гоҳ чалғитувчи зарбалар бериб психик мувозанатни бузишга уриниши мумкин. Бундан ташқари хужум зарбаларига узатиладиган тўп тезлиги ва йўналишини ўзгартириб туриш ҳам яхши натижа беради.

Тўп киритишни ўзгартирувчан тактика билан амалга ошириш рақибни тўп қабул қилишига ва мақсадли хужумни ташкил қилишига салбий таъсир кўрсатади. Кўпинча тўп киритиш очкога эришиш билан якунланади. Бундай имконият сакраб куч билан тўп киритиш, майдоннинг қалтис жойларига тўп киритиш орқали қўлга киритилади²².

²² (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



(Расм 37.) Бир дақиқа – хужумда ютуқ.



(Расм 38.) Тезкор “бурчакка” хужум²³.

Тўп киритиш тактикаси рақиб жамоанинг ўйин хусусиятларига асосан тузилади.

Бир неча мисолларни кўриб чиқамиз:

1. Рақиб жамоанинг орқа чизик ўйинчиси иккинчи тўпни узатиш учун тўр олдида чиқмоқчи: унда тўп киритиш шу ўйинчига ёки уни олдида турган олдинги чизик ўйинчисига йўлланиши мақсадга мувофиқ.

2. Сакраб куч билан киритиладиган тўпни қабул қилишда ўйинчилар одатда жойлашадиган жойдан биров орқароққа силжиб туришади. Бундай ҳолатда сакраб куч билан тўп киритиш сакраб, лекин секин ва олдинги зоналарга аниқ тўп киритиш усуллари алмаштирилиб турилгани ма кул бўлади.

3. Рақиб хужумни биринчи тўп узатишдан ва қисқа ирғитилган тўпдан уюштираяпти. Унда тўп қабул қилишни мушкуллаштириш учун тўп киритишни орқа чизик яқинига кучли ёки аниқ ижро этиш керак.

4. Рақиб жамоасида тўпни хато билан қабул қиладиган ўйинчи мавжуд. Унда тўп айнан шу ўйинчига киритилиши зарур.

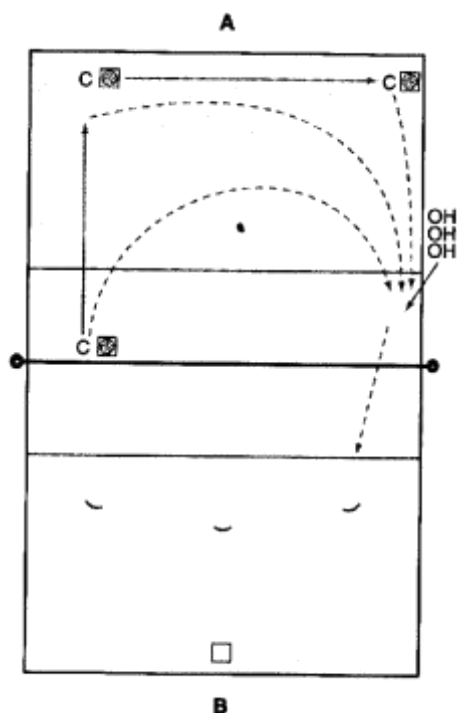
5. Агар рақиб “либеро” ўйинчисидан фойдаланаётган бўлса, тўп киритиш бошқа ўйинчиларга йўлланиши даркор.

Киритиладиган тўпни қабул қилишда рақиб жамоаси жой алмашинишса ёки томонларга ҳаракатланиб жойлашинишса, унда тўпни асосий хужумчига ёки иккинчи тўпни узатувчи ўйинчига йўллаш яхши натижа беради.

Хужумга тўп узатишда тактик жихатдан тўғри қарор қабул қилишда куйидаги омилларни назарда тутиш керак;

1. Тўпни учиш тезлиги, баландлиги ва йўналиши, тўп узатиш оралиғи, хужумчи ўйинчининг хужум қилиш хусусияти ва чалғитиб тўп узатиш каби ҳолатларни эътиборга олиш зарурлиги туфайли ўйинчи тўп узатишни барча турларини маҳорат билан ижро этиш қобилитига эга бўлиши керак.

²³ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



(Расм 39.) Тўрт бурчакдан хужум²⁴.

2. Муайян учрашувда хужум ҳаракатлари самарадорлиги.
3. Рақиб тўсиқларининг жойлашиши, жумладан заиф қобилятла тўсиқчини.
4. Хужум қилиш учун қулай жой танлаш, хужумчи қандай узатилган тўпдан зарба бериш.
5. Боғловчи ва хужумчи ўйинчилар оралиғини эътиборга олиш.
6. Тўп узатиш тўрга нисбатан қандай бурчакда амалга оширилади (тўр бўйлаб, майдон орасидан).
7. Боғловчи ўйинчи қийин ва ноқулай вазиятларда тўпни яқин турган хужумчига узатиши эсда тутилмоғи лозим. Майдонга охиридан (3м. ва ундан ортиқ) тўп узатилганда, уни максимал аниқликда амалга ошириш хужум самарадорлигини оширади.
8. Ҳар доим биргина хужумчига тўп узатилмаслик.
9. Сун ий равишда ўз ҳаракатини мураккблаштирмаслик, масалан, жойдан узатиш қулай бўлганда, тўпни сакраб узатмаслик.

²⁴ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

Бундай хусусият биринчи тўпни узатишда ҳам, тўп қисқа ирғитиб узатишда ҳам муҳим рол ўйнайди.

Тўпни “бирдан хужумга узатиш” одатда қайта хужум уюштиришда, вазиятдаги ўйинни охирига этказишда қўлланади. Камдан-кам бундай чора тўпни қабул қилишда қўлланади, қўлланса ҳам оддий тўп киритишда қўлланилади. “Ирғитиб тўп узатиш” (откидка) бу асосан сакраб ижро этиладиган усул. Бу биринчи узатилган тўпдан зарба беришга ўхшаш. Ушбу усулнинг мақсади – бу хужум зарбасини тўсиқсиз ижро этиш имкониятини яратиш учун қўлланади, ёки битта тўсиқ ҳамда бетартиб қўйиладиган тўсиқларга қарши қўлланилади. Мазкур усул фавкулотда хужум қилиш шароитини яратиш учун фойдаланилади. Қисқа баландликда тўпни ирғитиб узатиш самарадорлиги тўп узатувчини зарба бериш тақлиди ишончли бўлса ва тўп узатиш охириги фурсатда ижро этилиши билан боғлиқдир.

Муҳокама этилаётган усулни ижро этишга мўлжалланган индивидуал тактик ҳаракатларга чалғитувчи ҳаракатлар ёрдамида ёки “беркитиб” тўп узатиш усуллари киради. Ўйинчи ўзининг дастлабки ҳаракатлари билан тўпни муайян бир зонага йўналтиришни ишончли тақлид қилиб, охириги фурсатда тўпни қарама-қарши томонга узатиш керакки, у тўп яқин турган хужумчига узатилди – деб ишонсин, лекин сўнги фурсатда тўп қарама-қарши жойда турган хужумчига узатилиши керак.

Хужум зарбаларини ижро этишда қўлланиладиган индивидуал тактика шундагина муҳимки, қачонки хужумчи ўз ҳаракат усулларини ўзи танлаш имкониятига эга бўлсин.

Қарорни қабул қилиш ва уни ижро этиш самарадорлиги ўйинчининг техник маҳоратига боғлиқдир. Бу борада, албатта, вазиятни баҳолаш, рақиб ўйинчилари ҳаракатлари ва уларнинг тактик режаларини тўғри хис қилиш муҳим аҳамият касб этади. Бунинг ўйинчида кўриш кенглиги (периферик кўриш), диққатни жамлаш ва тўғри қарор қабул қилиш пировард самарадорликни оширади. Хужум қилишда тўпни тўсиқ “тешигидан”, у ёки бу ёнидан ва тўпни тўсиққа уриб майдон ташқарисига чиқариб юбориш

қобилияти ҳал қилувчи ролни ўйнайди. Рақибнинг олдинги чизик ўйинчилари ҳимоясини барбод қилиш (тўсиқда, қўриқлашда, орқа чизик ҳимояси) учун ўйинчилар кучли ёки секин аниқ, узоқ ва яқин оралиқлардан зарба беришлари мақул бўлади. Тўп узатувчи ўйинчи ҳам шу усулларга мос бўлган қарорни ижро этиши талаб қилинади. Ҳар бир ўйинчи баланд, паст, тезкор, ўта қисқа, узун узатиладиган тўплардан зарба беришни, зарба берганда ҳам тўпни кескин ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб куч билан секин-аниқ, чалғитиб, тўпни заиф қабул қилувчи ўйинчига йўллаши фойдали натижага олиб келади.

Рақиб томонидан зарба бериш учун узатилган тўп тўрдан биров бу томонга ўтиб кетган бўлса, бундай тўпга зудлик билан зарба беришга тайёр бўлиш керак. Чунки, бундай ҳолатларда рақиб ўйинчилари тўсиқ қўйишга аксарият улгурмайди. Агар улгурса ҳам барибир зарба бериш зарур, чунки орқа чизик

ўйинчилари кўпинча ҳимояга тайёр бўлмайди. Ёки агар тўсиқлар зич бўлса, тўпни ўз ёнидаги ҳужумчига иргитиб узатиш тўсиқсиз зарба беришга имкон яратади. Бу борада индивидуал тартибда қўлланадиган тактик вариантлар кўлами қанчалик кенг, хилма-хил ва серқиррали бўлса, партия ёки ўйиннинг тақдири шунчалик ижобий яқунланиши мумкин.

Ҳужум зарбаларини ўзлаштириш кўп жихатдан тезкорлик-куч сифатларининг ривожланганлиги билан боғлиқдир (сакровчанлик, динамик куч, сакраш чидамкорлиги). Бу борада, албатта, координацион қобилият ҳам муҳим рол ўйнайди (оралиқ – вақтни ҳис қилиш ва мушакларни ишлаш координатсияси).

Ҳужум зарбасига ўргатишда бу усулни қисмларга бўлиб ўргатиш методи қўлланилади: аввал таянч ҳолатда усулнинг якуний финал қисми ўргатилади – қўлни кўтариб орқага ҳаракатлантириш ва тўпни зарб билан уриш; кейин навбатма-навбат жойдан икки оёқ билан дебсиниб сакраш; сўнг шу машқ югуриб келиб; сакраб (таянчсиз ҳолатда) зарб бериш – аввал жойдан, кейин югуриб келиб – бир, икки, уч қадам; ҳар хил баландлик ва

оралиқдан узатилган тўпга зарба бериш, тўсиққа қарши зарба бериш. Ўргатиш машқлари ва уларни қўллаш жараёни барча хужум усуллари учун бир методик тартибда амалга оширилади.

Ёндоштирувчи машқлар.

1. Жойдан икки оёқ билан дебсиниб сакраш, ҳавода вертикал учиш; шу машқ – ҳаракатланиш ва тўхташдан сўнг; шу машқ – сакраб, 180^0 ва 360^0 айланиб; бир, икки, уч қадам югуриб икки оёқ билан дебсиниш асосида вертикал сакраш; охирги қадамда – ўнг оёқ олдинда, чап оёқ кейин бирлаштирилади.

2. Югуриш ритмини ўзлаштири: ўлчов бўйича қадамлаш, товушга мўлжал қилиш.

3. Билак-панжа билан тўпни уришни ўзлаштириш: тўпни уриш, матода тизза билан ўтириб, қўлни қисман орқага ҳаракатлантириш, зарба бериш вақтида қўл тўлиқ ёзилган бўлиши керак; амартизаторда, девор олдида зарба машқи.

4. Теннис тўпини югуриб келиб сакраб тўр устидан ташлаш.

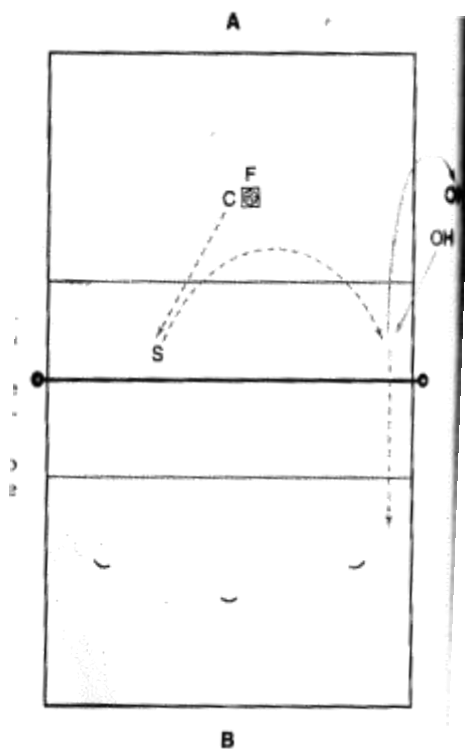
5. Резина амартизаторга маҳкамланган тўпга сакраб зарба бериш: жойдан ва югуриб келиб.

6. штативга ўрнатилган тўпга тўр устидан зарба бериш.

7. Учиб бораётган тўпга зарба беришни ўзлаштириш. Тўпни турли баландликда ирғитиб ва бош устидан: жойда туриб ва сакраб. Шу машқ жуфтликда тўп узатишдан.

8. “Тўп отиш мосламасидан (пушка) йўналтирилган тўпни тўр устидан зарба бериш: тўп турли баландликда отилади. Агар бундай мослама бўлмаса, тўпни шерик ёки тренер ташлаб беради.

9. Тўп узатишдан хужум зарбаси.



(Расм 40.) Плюс 10 та зарба.²⁵

1. 4, 2, 3-нчи зоналардан хужум зарбалари –тўпни учиш йўналиши югуриб келиш йўналишига мос бўлиши керак: 4-нчи зонадан 5-нчи зонага, 2-нчи зонадан 1-нчи зонага (диагонал бўйлаб). Тўп узатиш аввал яқин зонадан ўрта баландликда, паст баландликда, тўрдан узокроқ, тўп узатиш хужумчига тескари (орқа билан) туган ҳолатдан, узун тўп узатиш, орқа зоналардан.

2. Ён чизиқлар бўйлаб: 4-нчи зонадан 1-нчи зонага, 2-нчи зонадан 5-нчи зонага. Тўп узатиш йўналиши 1-нчи машқдагидек.

3. Аниқ хужум зарбаларини бажариш. Нишонлар қўлланилади, майдон зоналари белгиланади. Аввал зарбалар секин ва тўп тушириш жойи каттароқ. Кейин зарба кучи орттириб борилади, тўп тушириш жойи эса торайтириб борилади.

4. Хужум зарбалари; тўғри йўналишда, буриб, орқа зонадан узатилган тўпни (4-нчи зонадан) ёнлама зарба бериш, 6, 5-нчи зоналардан узатилган тўпни 2-нчи зонадан хужум қилиш.

²⁵ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

5. 3 ва 2-нчи зонадан ҳамда орқа зоналардан хужум қилишни ўзлаштириш сари зарба бериш усуллари алмаштириб берилади.

6. Хужум зарбаси ва чалғитиб ташлашни тақлид қилиш машқлари (сақраб бир ёки икки қўл билан).

1. Тўсиққа текказиб “аут”га зарба бериш. Тўсиқчилар 2 ва 4-нчи зоналарда столга туриб тўсиқ қўяди. Тўсиқдан сапчитиб зарба бериш, чалғитиб, ирғитиб узатилган тўпни хужум қилиш.

2. Орқа чизикдан 2, 3, 4-нчи зоналардан зарба бериш.

3. Хужум зарбаларини: олдинги чизик ўйинчисининг иккинчи тўп узатишидан; биринчи тўп узатишдан, ирғитишдан; орқа чизик зоналаридан чиқиб тўп узатишлардан зарба бериш машқлари.

4. 3-нчи машқ, тўсиқ қўювчи ўйинчилар қаршилигида бажарилади – барча тактик имкониятлар (вариантлар) қўлланилади.

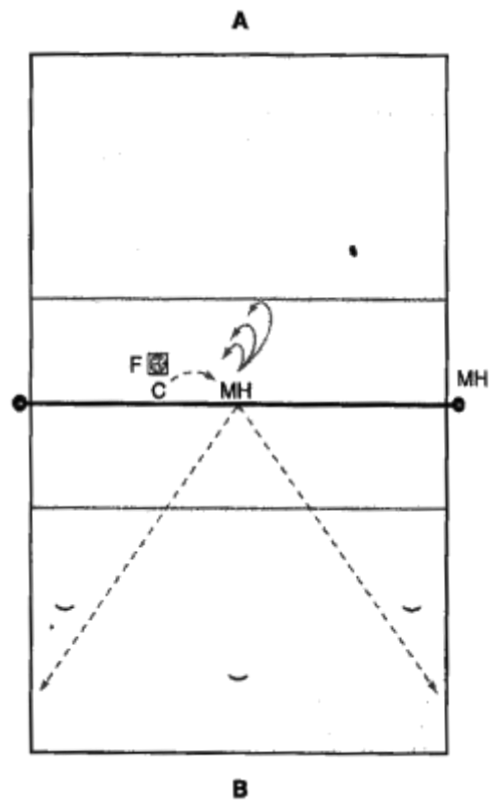
Зарба бериш усуллари техникасини такомиллаштириш қуйидаги машқлар гуруҳларини ўз ичига олади:

А) Ҳар хил тўп узатиш турларида нишонларга аниқ зарба бериш;

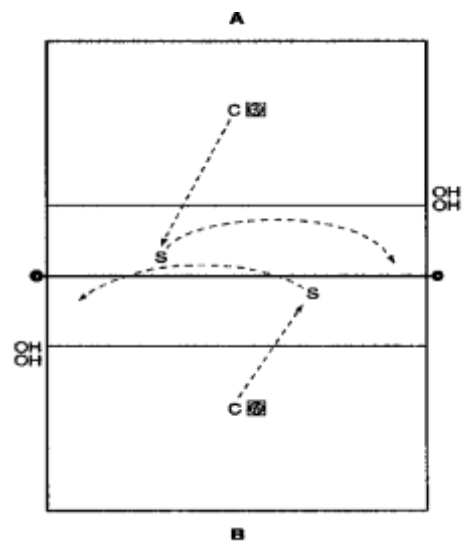
Б) Турли вазифалар асосида қўйилган якка ва гуруҳли тўсиқларга қарши зарбалар бериш;

В) Аниқ вазифани бажарувчи рақиб ҳимоячиларига қарши зарбалар бериш.

Г) Киритилган тўпни қабул қилгандан сўнг тўсиққа ва ҳимоячиларга қарши зарбалар бериш.

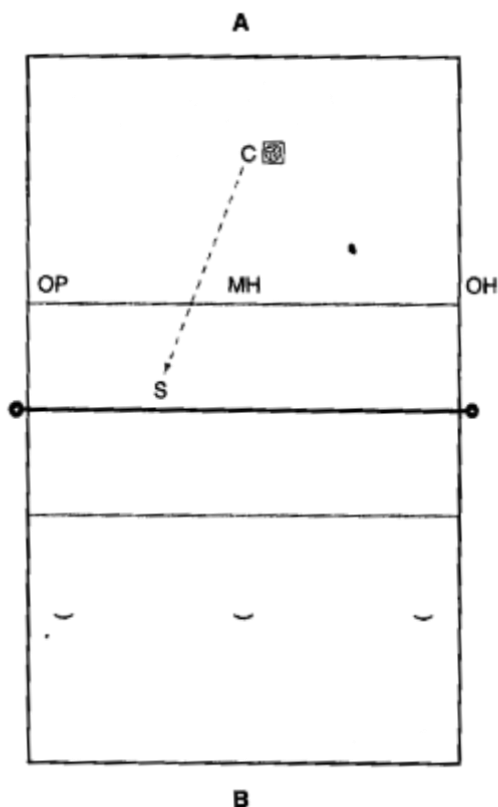


(Расм 41) Бир қадам, икки қадам, уч қадам²⁶.



(Расм 42.) Кўп мартали индивидуал хужум.

²⁶ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

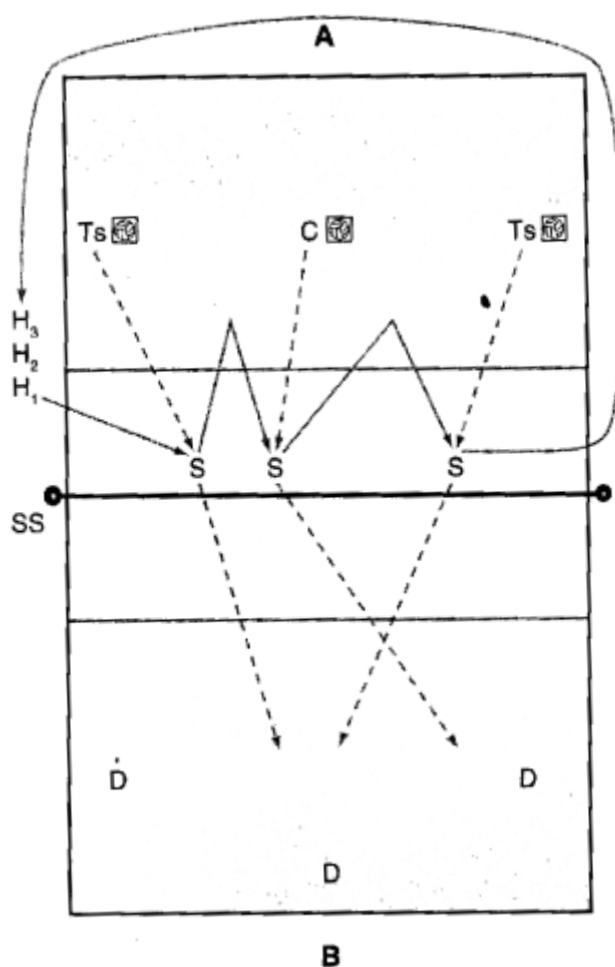


(Расм 43.) Кетма-кет хужум²⁷

1. Ўзининг тўп ирғитишидан белгиланган нишонларга зарбалар бериш.
2. Тўр чегарасига (антеннага) 3-нчи зонадан узатилган тўпларга зарбалар бериш.
3. Шу машқ, фақат тўп узатишлар 2 ва 4-нчи зоналардан.
4. Шу машқ, фақат хужумчи сапчитувчи кўприкчадан дебсинади.
5. Хужумчи кутмаган ҳолда 2. 3, 4-нчи зоналардан узатилган иккинчи тўпни хужум қилиш.
6. Бир ўйинчини турли зоналардан узатиладиган тўпни 4, 3, 2, 3, 4-нчи зоналардан кетма-кет зарбаларни бажариши.
7. хужумчи 4-нчи зонадан. Тўп узатиш 6-нчи зонадан 3-нчи зонага, 3-нчи зонадан тўсиқни тақлид қилади – 2-нчи зонага ҳаракатланади, 3-нчи зонадан узатилган тўпни хужум қилади, кейин 3-нчи зонада тўсиқ, хужум 4-нчи зонадан ва ҳ.

²⁷ . (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

1. Паст узатилган тўпдан боғловчи ўйинчи олдида ва орқасидан зарбалар бериш (биринчи тўп майдон орқасидан узатилади).
2. Барча тўп узатиш турларидан химоячилардан бўш қолган зоналарга зарбалар бериш (хужумчи ҳаракатланаётган вақтда, 1-2 та химоячи ўзининг дастлабки жойларини ўзгартириб туради).
3. 3 (2, 4) зоан ўйинчиси томонидан узатилган иккинчи тўпдан зарбалар бериш-битта тўсикқа қарши майдонни химояланмаган жойига (тўсикчи фақат маълум зонани тўсади).
4. Тўсикдан “аут” га зарба бериш (биринчи тўп узатиш майдон орқасидан).



(Расм 44.) Уч йўналишли ҳаракатланиш асосида хужум²⁸.

²⁸ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)



Хужумчининг ҳаракати	Ҳимоячининг ҳаракати
Югуриш	Бошланғич ҳаракат Ўйинчини дастлабки ҳолатидан бошланиши
	Чап оёқ билан депсиниш
	Икки оёққа таяниш
	Орқа қадам
Сакраш	Олдинги қадам
Зарба ҳаракатигача бўлган муаллақ ҳолат	Икки томонлама таяниш
	Олдинги таянч
	Чап оёқ билан итарилиш
Тўпга зарба бериш (0,05)	Тўпга тўғри чиққан ҳолда сакраш
Зарбадан кейинги ҳаракатлар	Танани оғирлик маркази пастлайди, тўпни қабул қилиш учун тайёргарлик

3.3 Ҳимоя техникаси ва унинг таснифи.

Ҳимоя бу ҳужум ҳаракатларига қарши ҳаракат қилишдир. Ҳимоя усулларида фойдаланиб ҳужум ҳаракатлари бартараф этилади.

Тўпни қабул қилиш

Тўп ўйинга киритилганда, ҳужум зарбасидан сўнг ва тўсиқдан қайтганда амалга оширилади.

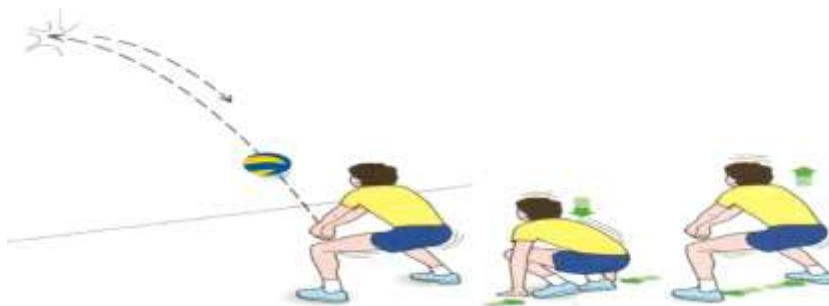
Ҳозирги замон волейболида тўпни қабул қилишнинг қуйидаги усуллари ва вариантлари мавжуд: пастдан икки қўллаб (жуда кам ҳолларда бир қўл билан); Юқоридан икки қўллаб; сон қисми билан ва орқага думалаб бир қўллаб пастдан; олдинга кўкрак-қорин қисмлари билан йиқилган ҳолда бир қўллаб пастдан.

Ўйинга киритилган тўпни сифатли қабул қилиш ҳужум ҳаракатларининг қанчалик самарали бўлишини белгилайди. Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишнинг энг кўп тарқалган ва самарали шакли бу тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилишдир. 19-расмда икки қўллаб пастдан тўп қабул қилаётган ўйинчининг ҳолати тасвирланган. Оёқлар букилган, бир оёқ олдинда, қўл қафтлари бирлаштирилган ҳолда пастга туширилган. Тўпни қабул қилиш вақтида тирсакларни букиш мумкин эмас. Қўллар билан олдинга-юқорига ҳаракат қилинади²⁹. Тўпга нисбатан кучли қарама-қарши ҳаракат қилиш керак эмас. Бунда қўллар тўп томон Яқинлаштирилиб, унинг тагига киритилади. Оёқларни букиб-ёзиш билан тўпга керакли йўналиш берилади. Тўпни пастдан қабул қилишда энг асосийси тўпнинг йўналиши, тезлигини тўғри баҳолай олиш ва боғловчи ўйинчини кузатиш ҳисобланади. Ўйинчи зарур жойни эгаллай олмаган бўлса-ю, тўп ўнг томонга йўналаётган бўлса, тўпни қабул қилувчи қўлларни тўғри олдинга чиқаради ва ўнг қўлни Юқорига чиқариб буради, чап томонга йўналаётган бўлса, чап қўл юқорига чиқарилади.

Тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш ҳужум зарбасини қабул қилишда ҳам асосий усул ҳисобланади. Ўйинга киритилган тўп ёки ҳужум зарбасининг сифатсиз қабул қилиниши (паст траекторияда узатиш, боғловчи ўйинчига етказиб бермаслик) боғловчи ўйинчи томонидан ҳужум учун бериладиган тўп узатишни самарасиз бўлишига олиб келади. Шунинг учун машғулотлар вақтида

²⁹ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo. 2010.-406.п.)

турли тезликда, йўналишда ва кучланишда келаётган тўпларни пастдан икки қўллаб қабул қилишга катта эътибор бериш зарур.



19-расм.

Тўпни бир қўллаб қабул қилиш таянч ҳолатда ва йиқилиб амалга оширилади. Таянч ҳолатда бажариладиган усул ўйинчининг ёнига тезлик билан тушаётган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Тўпни қабул қилиш ёпиқ ҳолдаги кафт юзаси билан бажарилади.

Орқага ёки ён томонга йиқилиб, бир қўл билан тўпни қабул қилиш кўп ҳолларда аёллар волейболига хосдир. Ҳаракат сўнгида ён томонга катта қадам ташланиб, қўл тўп томон тўғри узатилади. Бунда МОК (марказий оғирлик кучи) кескин пасаяди.

Тўпга зарба берилгандан сўнг, ўйинчи таянч оёқнинг учига йиқилиш томонга бурилиб, оёқ товони билан ўтиради ва умбалоқ ошади (16-расм)³⁰.

Жароҳат ва лат ейишнинг олдини олиш мақсадида гавданинг орқа ўрта қисми билан эмас, балки бир оз ёнбош билан дўмбалоқ ошилади, даҳан кўкрак қисмига теккизиб олинади.



20-расм.

³⁰ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010.-402п.)



Кўкрак-қорин қисми билан сирғалиб йиқилган ҳолда бир қўл билан тўпни қабул қилиш усули эркаклар волейболига мансуб усул ҳисобланади. Ўйинчи охирги қадамда (21-расм) кескин ҳаракат билан гавдани пастга-олдинга 25° - 30° бурчак остида майдончага ташлайди. Таянчсиз ҳолда кафтнинг орқа ёки олди томони билан тўпга зарба бериб, қўлларини олдинга чўзади ва қўллари майдончага тегиши билан оёқларини тизза қисмида букади, қўллар эса орқага-ёнга итарилиши билан гавданинг горизонтал ҳолатга келишига ёрдам беради. Бош ўз вақтида максимал орқага ташланади³¹.



21-расм.

Тўсиқ қўйиш

Тўсиқ – рақибнинг ҳужум зарбасига Қарши ҳаракат қилишнинг энг асосий усули ҳисобланади. Техник нуқтайи назардан тўсиқ қўйиш энг қийин ўйин элементларидан саналади. Тўсиқ қўйиш элементини юқори даражада эгаллаш

³¹ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo., 2010.- 487 .n)

билан ўйинчи Қарши ҳужумни уюштириш, тўсиқдан сўнг қимматли очколарни ютиш имкониятига эга бўлади.

Тўсиқ бир ўйинчи томонидан (якка) ёки икки-уч ўйинчи томонидан (гуруҳли) амалга оширилиши мумкин. Ўйинчи тўр яқинида, юқори туриш ҳолатида, қўлларни елка сатҳида кўтариб, товонларини параллел ҳолатда қўйиб туради (22-расм)³². Ҳужум қилинаётган жойнинг масофасига қараб тўр яқинида ён томонларга қадам ташлаиш, югуриш, сакараш каби ҳаракатларни бажариш мумкин.



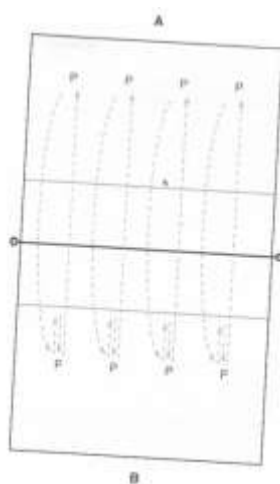
22-расм.

Тўсиқ қўйиш учун аввал ўйинчи оёқларини кўпроқ букиб, қўлларини каттиқ силкиб юқорига сакрайди. Қўллар тирсакдан бир оз букилган ҳолатда тўр тепасига кўтарилади. Оптимал кучланган (бармоқлар ораси очик) кафтлар тўрнинг юқори қисмига борганда, тўр оша юқорига-олдинга ҳаракатлантирилади. Зарба вақтида кафтлар тўпга максимал яқинлаштирилади ва биллак бўғинлари ҳисобига фаол букилади. Бундан асосий мақсад берилган зарбани амортизациялаш ва тўпни рақиб жамоасининг майдончасига йўналтиришдан иборатдир.

³² (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-664.п)

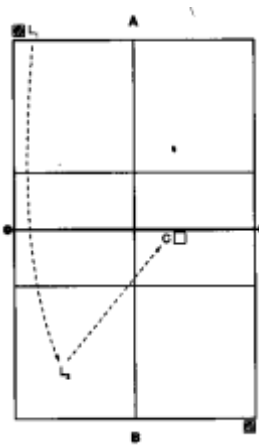


23-расм. Тўртлик тўп узатиш ва қабул қилиш³³.



24-расм. Тўпни узатишни назорат қилиш.

³³ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012, - 28 с., (23-расм).



25-расм. Тўпни қабул қилиш ва узатиш³⁴.

Техник усурлар ва унинг кинематикаси.

Техник усулларни (ўйин усуллари) самарали ижро этиш тана ва тана қисмларнинг кинематиканинг мукаммол шаклланганлиги билан боғ'лиқдир. Лекин ҳар бир техник усулни таянчли ёки таянчсиз ҳолатда (сақараш вақтида) ижро этилишига қараб ушбу усул самарадорлигига турли омиллар таъсир кўрсатади. Жумладан, тўпнинг утиш тезлиги, траекторияси ва йўналиши, ўйинчининг ҳаракат реакцияси, тана вазни ва узунлиги, статик ва динамик мувозанат каби омиллар кинематиканинг асл ёки мақбул техникага мос ижро этилишга салбий таъсир этиш мумкин. Аммо шу билан бир қаторди техник усулларга, таъриф бериш ёки уларни кинематик элементларига ўргатишда машғулот ва мусобақа ўтказиш жойларининг (пол юзаси) қонламалари, спорт пойфазали, тўп сифати (қандай хомашёдан қилинганлини) эътиборга олиниши муҳим аҳамият касб этади. Бошқача қилиб айтганда техник усуллар мазмунини таърифлаш ва уларга ўргатишда стандарт меъёрларга мос имкониятлар яратилмоғи лозим.

Ҳар бир таърифланадиган ёки ўргатиладиган техник усул мақсади, унинг дастлабки ҳолати (нушаси), навбатдаги кинематик жараён ва якуний ҳолат фойдали натижага қаратилган бўлиши сўз (тушунтириш) ва

³⁴ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, - 35 с.

репродуктив варианты ёритилиши дарпор. Агар сакраб ижро этиладиган (таянчсиз ҳолатда) техник усул бўлса (хужум зарбаси, тўсик қўйиш ва х.), унда шу усулни ижро этиш самародорлигини таъминловчи аэродинамик, биомеханик ва инерцион кинематикаси ҳам изоҳли таъриф билан ёритилиши керак бўлади.

Сакраб ижро этилувчи усул кинематикасининг аэродинамик хусусиятлари – бу, масалан, хужум зарбасида югуриб келиб дебсинишдан аввал гавда ва қўлларни орқада қолдириш, оғирлик марказини пастрок тушириш, гавда-бош-қўлларни кеснин суръатда пастдан юқорига силтаб ҳаракатлантириш-сакараш боландлигини оширади ва пираворда зарба кинематикасини мақсадга мувофиқ ижро этиш имкониятини яратади.

Техник усулнинг биомеханик хуслатлари – бу тана ва тана қисмларининг буғимлараро кинематик элементларини ижро этишда локал ва глобал (умумий) оғирлик марказларининг ҳаракат давомида ўзаро мувофиқлаишган ҳолда ўзгарши динамикасини англатади.

Ниҳоят техник усулга таъриф беришда ёки унга ўргатишда шу усулни бажаришдан олдин ва кейин статик мувозанатни сақлаш (қадди – қоматнинг шакли) наъмунаси кўрсатилиши эътиборга моликдир³⁵.

Назорат саволлари

1. «Техника» ҳақида тушунча, волейболга хос ўйин усулларига изоҳ беринг.
2. Тўпсиз ва тўп билан ижро этиладиган ҳаракатлар техникаси моҳиятини очиб беринг.
3. Ўйин техникаси таснифи. Хужум ва ҳимоя техникасига оид ўйин усулларига изоҳ беринг.
4. Волейболчига хос ҳолат ва ҳаракатланишлар техникасини гапириб беринг.

³⁵ (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010.- 19, 21, 23, 29,77, 79, 81, 101, 103 n)

5. Исталган ўйин усулини (тўп киритиш, тўпни қабул қилиш, узатиш, зарба бериш, тўсиқ кўйиш) ижро этиш техникасига тавсиф беринг.

6. Ўйин усуллари техникасининг кўпқирралиги ва ўзгарувчанлиги ҳақида тушунча беринг.

7. Ўйин техникасини жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

2. Pitteira.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallovolo.2010.-685s.

3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.

4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.

3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

4. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. //Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

5. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие.Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Академис Публишинг. 2015. – 73 с.

6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

7. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.

8. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

4 . ХУЖУМ ВА ХИМОЯ ТАКТИКАСИ

4.1. Ҷйин тактикаси ҳақида тушунча.

Волейболда Ҷйин тактикаси деб муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан якка, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида ғалабага эришиш санъатига айтилади.

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб ғалаба сари қўлланиладиган Ҷйин воситалари, усуллари ва шакллари аниқлаб, қўллай олишдан иборат.

Тактик комбинация – бу бир Ҷйинчига ҳужум қилиши учун қулай шароит яратиб беришга қаратилган бир неча Ҷйинчининг ҳаракат фаолиятидир.

Ҷйин интизоми – ҳар бир Ҷйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсунishi, бўлажак Ҷйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, Ҷйин қоидалари ва умуминсоний ҳислатларга амал қилиш ва ҳақоза.

Ҷйин тактикасида қуйидаги тушунчалар қўлланилади:

Биринчи темп атамаси ҳужум комбинациясини биринчи бўлиб бошлайдиган Ҷйинчига тегишли бўлиб, у деярли “паст” ва тез узатиладиган тўп билан ҳужум уюштилади.

Ҳужумчиларни «темп бўйича» ажратиш шартли асосда қабул қилинган, шунинг учун ҳужумчилардан барча ҳужум усуллари ва тактик комбинацияларни амалга ошириш талаб этилади.

Боғловчи Ҷйинчи Ҷйиннинг боришини тўғри баҳолай олиши ва турлича бўлган Ҷйин вазиятларидан ҳужумни самарали ташкил эта олиши лозим. Шу сабабли бу функцияни бажаришга Ҷйинни нозик жиҳатларигача тушунадиган, жамоанинг фикрини тезда англаб, Ҷйин моҳиятига мос комбинацияларни ташкил эта оладиган, кенг фикрли, вазмин Ҷйинчилар танланади.

Ҷйинни самарали ташкил этишда жамоа имкониятларидан келиб чиқиб, уни қуйидаги таомйилда ташкил этиш мумкин: 4+2 (тўртта ҳужумчи ва иккита

боғловчи ўйинчилар) ва 5+1 (бешта ҳужумчи ва битта боғловчи ўйинчи).

Охирги вариант ҳозирги замон волейболида жуда кенг қўлланилади.

Тактиканинг якка гуруҳ ва жамоа шакллари мавжуд. Тактиканинг усулари ўйин тизимларидан ва комбинациялардан иборат. Тактиканинг воситаларига эса ўйин малака (приём)лари ва уларни барча турлари киради.

Муайян мусобақаларга мўлжалланган тактик йўналиш, тактик шакл, усул ва воситалар олдиндан режалаштирилган стратегик дастурга бўйсиниш лозим. Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофиқ қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак.

Тактик ҳаракат кибернетика нуқтаи назаридан мураккаб вазиятда энг самарали қарорни топиш ва унга муносиб ҳаракат қилиш билан боғлиқ бўлган ўз-ўзини сошлаб бошқарувчи фаолиятни англатади.

Тактик ҳаракат МНСнинг афферент – эфферент нерв рецепторлари, толалари иштирокида ташқи муҳит таъсиротларини қабул қилиш, хотирада сақлаш, таҳлил қилиш, вазиятга муносиб равишда қайта ишлаб мотивизацияни қониктирувчи қарорга келиш каби фаолиятлар билан боғлиқ бўлган психофизиологик жараёндан иборатдир.

Тактик ҳаракатнинг самарали бўлишида бош миёя ярим шарларит вазиятини олдиндан билиш (акс эттириш) қобилияти алоҳида ўрин эгаллайди. Мазкур қобилият мусобақа вазиятларига нисбатан тўғри қарорга келиш ва мақсадга мувофиқ тактик ҳаракат қилиш самарасини оширишга имкон яратади. Албатта, бундай қобилиятни такомиллашуви спортчини ўйин тажрибасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўқув-машғулотилик жараёнида ҳали рўй бермаган вазиятни вазиятни олдиндан фаҳмлаш, унга хос қарорни тайёрлаш ва тахминий ҳаракат режасини хотирада акс эттириш қобилиятларини ривожлантиришга оид машқларни танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эга. Юқори даражада такомиллашган мазкур қобилият тактик ва стратегик режани амалга оширишда муҳим пойдевор бўлиб ҳисобланади.

Олдиндан фаҳмлаш ва вазиятга муносиб ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантиришга оид машқлар қўллашда 3 та жараёндан иборат фаолиятни бажариш зарур бўлади.

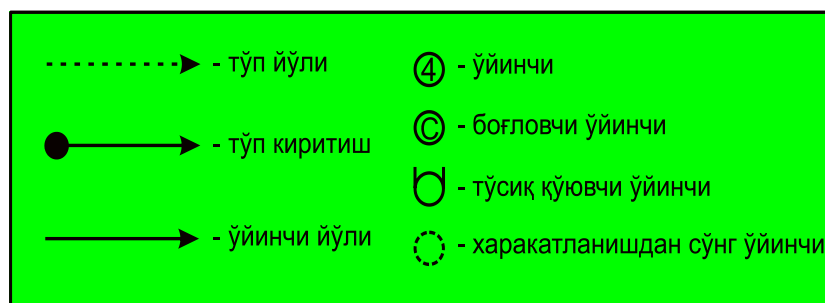
Ўйин тактикаси икки қисмдан хужум ва ҳимоя тактикасидан иборат бўлиб, индивидуал, гуруҳли ва жамоа тактик ҳаракатлари асосида амалга оширилади. Ўйин тактикасининг таснифи 4-андозада акс эттирилган.

Хужум тактикаси

Хужум тактикаси деганда жамоанинг тактик ҳаракати, гуруҳли тактик ҳаракат ва индивидуал тактик ҳаракатлар тушунилади. Хужумдаги кенг камровли тактик фаолият маълумбир тактик комбинация асосида бошланади ва комбинация сўнггида индивидуал ҳаракат усули билан якунланади. Хужум тактикасининг мантикий кетма-кетлигини ва мазмунини қуйидаги тартибда кўриб чиқамиз.

Жамоавий тактик ҳаракатлар хужумдаги жамоавий тактик ҳаракатлар қуйидаги учта йўналиш бўйича амалга оширилади: иккинчи тўп узатишдан сўнг олдинги қатор (хужум зонаси) даги ўйинчилар томонидан; иккинчи тўп узатишдан сўнг иккинчи қатор (ҳимоя зонаси) даги ўйинчилар томонидан; биринчи тўп узатишдан сўнг.

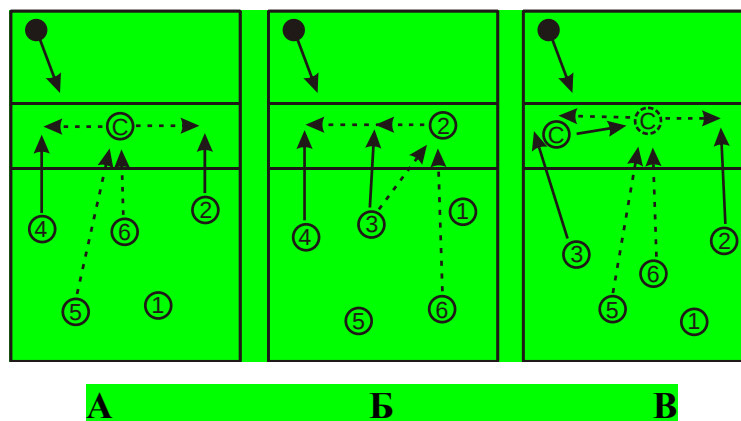
Қуйида ўйинчилар ва тўп ҳаракатининг шартли белгилари берилган.



Шартли белгилар изоҳи

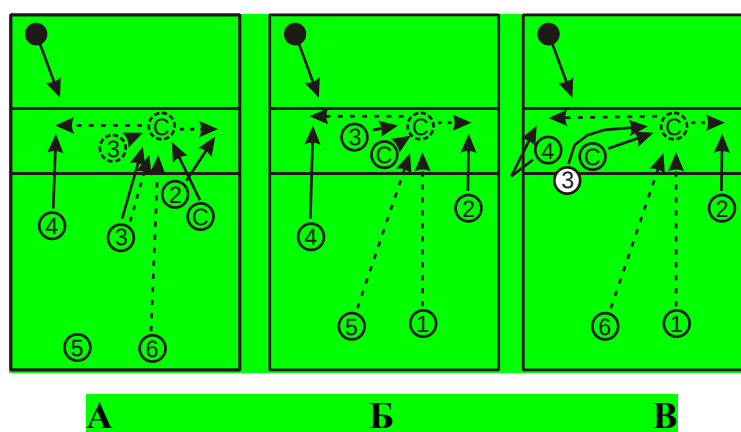
Боғловчи ўйинчи олдинги зонада жойлашганда хужумни уюштириш вариантлари 19-расмда берилган. Бундай хужумни уюштиришнинг сезиларли камчиликларидан бири – бу хужумда олдинги қатор ўйинчиларидан икки

кишининг иштирок этиши мумкинлигидир. Лекин замонавий волейболда ҳимоя зонасидан ташкил қилинадиган ҳужум зарбалари ушбу камчиликни деярли бартараф этган деса бўлади.



19-расм

Хужумни уюштиришда боғловчи ўйинчи орқа қатордан тўр олдига чиқиб
иккинчи тўпни узатганда, хужум қилиш ва унинг самарасини ошириш
имконияти кенгаяди. Боғловчи ўйинчи орқада жойлашган 1, 5, 6 зоналардан тўр
олдига чиқиб, турли хужум комбинацияларини ташкил қилиш чизмаси 20-
расмда келтирилмоқда.



20-расм

Биринчи тўпни узатишдан сўнг ҳужум қилиш ёки алдаб тўп ташлаш (откидка) ҳужум ҳаракатларини самарали ҳал қилишга имкон берса-да, аммо бу усулларни бажариш учун зарур шароит (узатилган тўпнинг жуда қулай бўлиши) ва ҳужумчидан катта малака талаб этилади. Алдаб тўп ташлаганда,

хужумчи ёки боғловчи ўйинчи (олдинги зонада жойлашган вақтдагина) сакраб хужум зарбасини бажараётгандай (имитация) бўлиб, алдамчи ҳаракатни амалга оширади.

Гуруҳли тактик ҳаракат деганда икки ёки ундан ортиқ ўйинчиларнинг хужум вазифасини ҳал қилиши тушунилади. Гуруҳли тактик ҳаракатлар қуйидагича амалга оширилади:

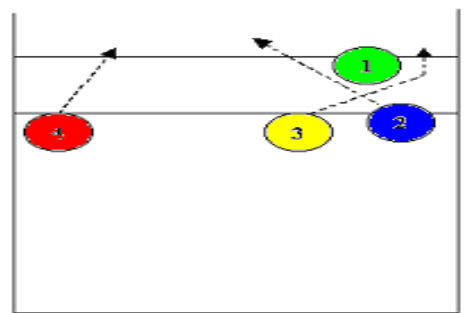
1. Боғловчи ўйинчи олдинги қаторда бўлганда, унинг иштирокида хужум уюштириш;

2. Ҳудди шундай, фақат боғловчи ўйинчи орқа қаторда жойлашганда;

3. Тўпни қабул қилиш ва хужумчи томонидан иккинчи тўпнинг зарба берувчи хужумчига етказиб берилиши;

4. Хужумчининг хужум зарбасига тақлид қилиш билан алдамчи тўп ташлашни амалга ошириши.

Хужумдаги жамоавий тактик ҳаракатлар қуйидаги учта йўналиш бўйича амалга оширилади: иккинчи тўп узатишдан сўнг олдинги қатор (хужум зонаси) даги ўйинчилар томонидан; иккинчи тўп узатишдан сўнг иккинчи қатор (ҳимоя зонаси) даги ўйинчилар томонидан; биринчи тўп узатишдан сўнг.



26-расм.

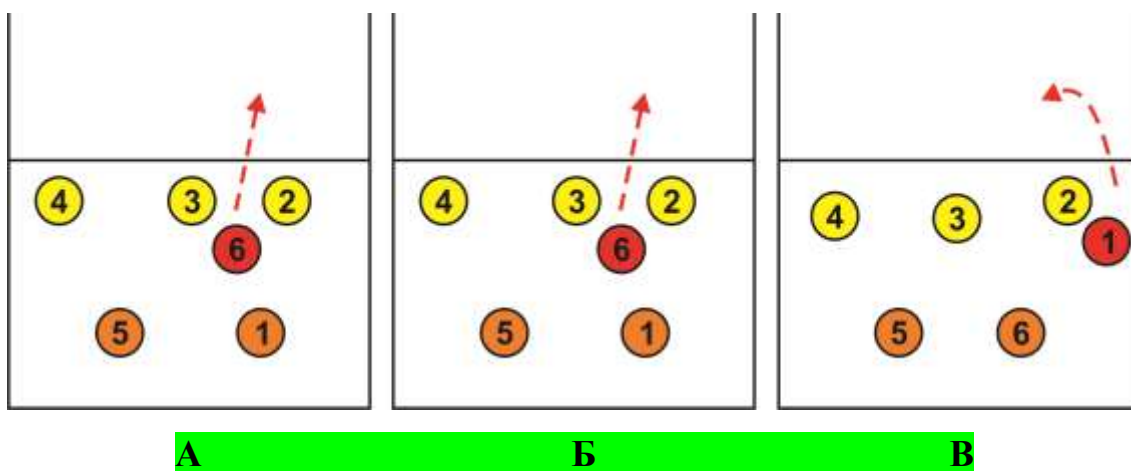
Боғловчи ўйинчи олдинги зонада жойлашганда хужумни уюштириш вариантлари 19-расмда берилган³⁶. Бундай хужумни уюштиришнинг сезиларли камчиликларидан бири – бу хужумда олдинги қатор ўйинчиларидан икки кишининг иштирок этиши мумкинлигидир. Лекин замонавий волейболда ҳимоя

³⁶ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

зонасидан ташкил қилинадиган ҳужум зарбалари ушбу камчиликни деярли бартараф этган деса бўлади.

6. Ҳужумни уюштиришда боғловчи ўйинчи орқа қатордан тўр олдига чиқиб иккинчи тўпни узатганда, ҳужум қилиш ва унинг самарасини ошириш имконияти кенгаяди. Боғловчи ўйинчи орқада жойлашган 1,5,6-зоналардан тўр олдига чиқиб, турли ҳужум комбинацияларини ташкил қилиш чизмаси 26-расмда келтирилмоқда³⁷.

Биринчи тўпни узатишдан сўнг ҳужум қилиш ёки алдаб тўп ташлаш (откидка) ҳужум ҳаракатларини (27-расм) самарали ҳал қилишга имкон берсада, аммо бу усулларни бажариш учун зарур Шароит (узатилган тўпнинг жуда қулай бўлиши) ва ҳужумчидан катта малака талаб этилади. Алдаб тўп ташлаганда, ҳужумчи ёки боғловчи ўйинчи (олдинги зонада жойлашган вақтдагина) сакраб ҳужум зарбасини бажараётгандай (имитатсия) бўлиб, алдамчи ҳаракатни амалга оширади.



27-расм.

Гуруҳли тактик ҳаракат деганда икки ёки ундан ортиқ ўйинчиларнинг ҳужум вазифасини ҳал қилиши тушунилади. Гуруҳли тактик ҳаракатлар қуйидагича амалга оширилади:

1. Боғловчи ўйинчи олдинги қаторда бўлганда, унинг иштирокида ҳужум уюштириш;

2. Худди шундай, фақат боғловчи ўйинчи орқа қаторда жойлашганда;

³⁷ (Teri Clemens,Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.,2012-145п).

3. Тўпни қабул қилиш ва ҳужумчи томонидан иккинчи тўпнинг зарба берувчи ҳужумчига етказиб берилиши;

4. Ҳужумчининг ҳужум зарбасига тақлид қилиш билан алдамчи тўп ташлаишни амалга ошириши.

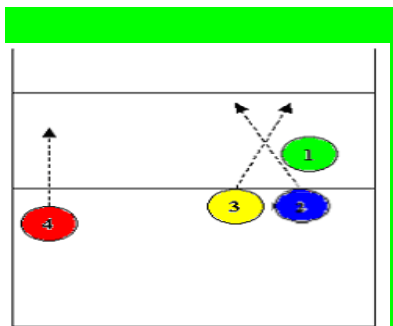
Ҳар бир гуруҳли ҳаракат олдиндан келишилган ва ўргатилган тактик комбинациялар орқали бажарилади. Ҳужумчилар ҳужум ҳаракатларини амалга оширишда қуйидаги тартибда ҳаракатланадилар: ҳаракат йўналишини ўзгартирмасдан (ҳар ким ўз зонасида); ҳаракат йўналишини ўзгартириб; чалкаиш ҳаракат йўналишида. Юқорида кўрсатилган йўналишлар бўйича ташкил қилинадиган тактик комбинацияларни кўриб чиқамиз.

1. Тўпни қабул қилувчи уни 3-зонада жойлаишган боғловчига етказиб беради, ўз навбатида, боғловчи тўпни 4 ёки 2-зонага (бош орқасидан) узатади. Агарда боғловчи 2-зонада жойлаишган бўлса, у тўпни 4 ёки 3-зоналарнинг бирига узатади. Ушбу комбинацияни боғловчи орқа зонадан олдинги зонага чиқиб тўп узатишда ҳам қўллаиши мумкин. Бу комбинацияда асосий вазифани 3-зонадаги ўйинчи бажаради. У рақибда паст, қисқа ёки тезлаишиб учиб борувчи тўпни ҳужум қилиниши мумкин деган тасаввурни ҳосил қилиши керак.

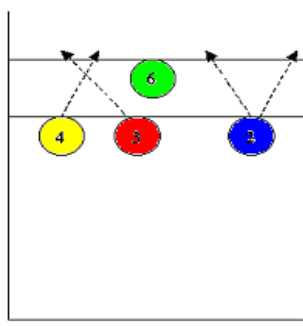
2. Тўпни қабул қилувчи уни 3-зонадаги боғловчи ўйинчига етказиб беради. Боғловчи ўйинчи эса тўпни қуйидагича узатиб бериши мумкин: 4–3-зоналар оралиғига қисқа зарба учун; паст траектория бўйича ўз зонасига; паст траектория бўйича бош орқасига; 3–2-зоналар оралиғига қисқартирилган масофа бўйича. Ҳужумчилар зарба бериш учун маълумбурчак асосида ҳаракатланадилар. Ҳужумчиларнинг шу тартибдаги бир қатор ҳаракатлари маълум маънодаги комбинацияларнинг номланишига сабаб бўлади. Буларга «Эшелон» ва «Тўлқин» комбинацияларини мисол келтириш мумкин.

«Тўлқин» комбинациясида учта ўйинчи – боғловчи ва 3–4-зоналардаги ҳужумчи иштирок этади (27-расм). 3-зонадаги ўйинчи паст тўп узатиш (қисқа, учишда) билан бўладиган ҳужумни бошлаб бериш учун югуриб келади. Тўп 4-зонадаги ўйинчига, 4 ва 3-зоналар оралиғига узатиб берилади. 3-зонадаги

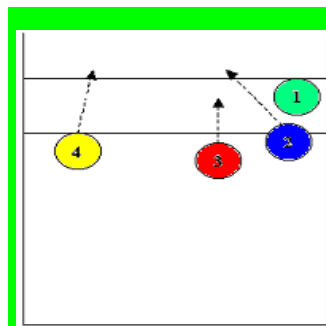
ўйинчи ҳужум зарбасига тақлид қилиб, рақибнинг тўсиқ қўювчи ўйинчиларини чалғитади. Бу эса 4-зона ўйинчисининг ҳужумни самарали яқунлаишига (тўсиқсиз ёки тўсиқ қўйиш кечикканлиги билан боғлиқ) имкон яратади. Келишувга асосан тўп узатиш узунлиги ўзгартириб борилади. Агарда тўпни қабул қилиш 4-зонага яқин жойда содир бўлган бўлса, «Эшелон» (28-расм) комбинациясини амалга ошириш учун қулай Шароит яратилади. Бу ҳолда 3-зонадаги ўйинчининг ҳаракати юқоридаги каби бўлади, 4-зонадаги ўйинчи югуриш йўналишини ўзгартириб, 3-зонадаги ўйинчининг орқасига ўтмоқчи бўлади, аммо бу ҳаракатни бир темп кейинроқ бажаради. Ушбу комбинацияни тўп 2-зона яқинига узатилган бўлса, 3 ва 2-зоналарда ҳам бажариш мумкин.



26-расм.



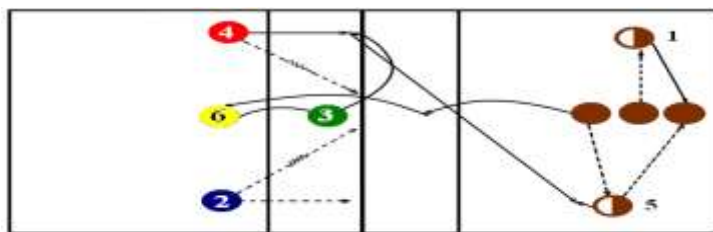
27-расм.



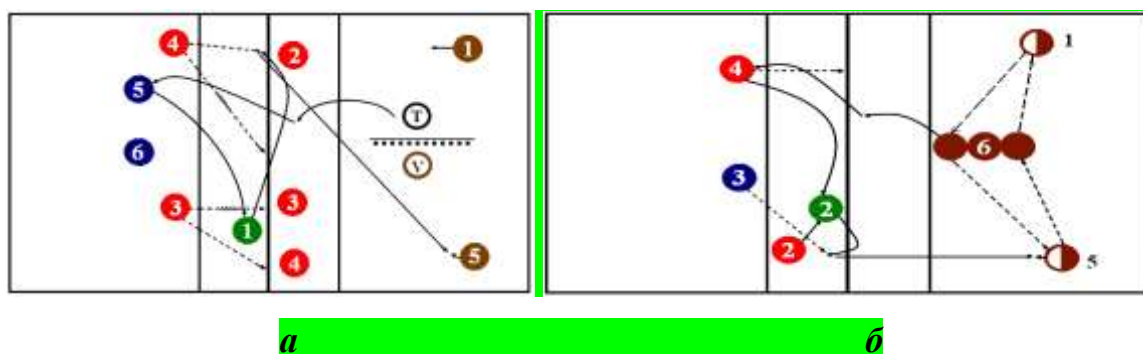
28-расм.

3. Чалкашма кесим ҳаракатланишлар билан амалга ошириладиган тактик комбинацияларни бажариш юқори тайёргарлик ва малака талаб этади. Буларга «Крест» (асосий), «Олдинга крест», «Орқага крест» комбинациялари киради. «Крест» ҳужумида 3 ва 4-зоналардаги ҳужумчилар иштирок этади. 4-зонадаги ҳужумчи тезкор ҳаракат билан боғловчи ўйинчи ёнига паст (қисқа, учиб) узатилган тўпга ҳужум зарбасини бериш ёки тақлид қилиш учун боради (29-расм). 3-зонадаги ўйинчи бир оз кейинроқ 4-зона ўйинчисининг орқасига ўтади ва ҳужумни яқунлайди. Тўп узатиш траекторияси олдиндан келишиб олинади, аммо тўп узатиш ўртачадан баланд бўлмаслиги зарур, акс ҳолда комбинация ўз моҳиятини йўқотади.

7. «Олдинга крест» комбинациясини 3-зона ўйинчиси бошлайди (30 а-расм), 2-зонадаги Шериги унинг орқасига ўтиб, бир оз кечикиб сакрайди ва ҳужумни якунлайди³⁸.



29-расм.

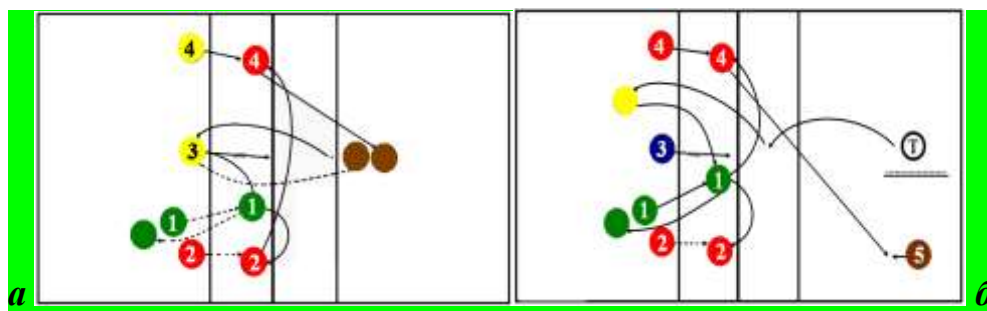


30-расм.

8. «Орқага крест» комбинациясида эса ҳаракатланишни биринчи бўлиб 2-зона ўйинчиси бошлаб беради, 3-зона ўйинчиси эса унинг орқасидан 2-зонада ҳужум қилиш учун ҳаракатланади. Бу вариантдаги комбинация бирмунча мураккаброқ ҳисобланади.

Гуруҳли ҳужум ҳаракатлари биринчи тўп узатишдан кейин ҳам амалга оширилиши юқорида баён этилган эди. Бундай ҳужум ҳаракатларини фақатгина биринчи тўп сифатли қабул қилинганда (рақиб жамоаси ўз ҳаракатларини ҳужум билан якунлай олмаса, ўйинга киритилган тўп қийинчилик туғдирмаса) амалга ошириш мумкин. Бунда ҳужум икки хил вариантда якунланиши мумкин. Биринчи вариантда ҳужум зарбаси берилади (31 а-расм), иккинчи вариантда алдамчи тўп ташлаиш (31 б-расм) амалга оширилади.

³⁸ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.,2012-97п)



31-расм.

Афсуски, ёш волейболчилар билан ишлаганда, тактик комбинацияларни ўргатиш ва уларни ўйин жараёнида қўлланилишига кам эътибор берилади. Тактик комбинацияларни қўллаишда қуйидаги икки ҳолатдан келиб чиқиш зарур:

1. Тактик комбинацияларни қўллаиш аниқ ўйин Шароитидан келиб чиқиши керак;
2. Комбинациялар жамоанинг техник-тактик тайёргарлик имкониятларига асосланиши керак.

Якка тактик ҳаракатлар жамоа ва гуруҳли ўйин ҳаракатларининг асосий таркиби бўлиб ҳисобланади. Улар тўпсиз ва тўп билан бўладиган ҳаракатларга бўлинади. Тўпсиз ҳаракатларга тўпни ўйинга киритиш, тўп узатиш, ҳужум қилиш учун жой танлаиш ва жамоа, гуруҳли ҳаракатларга кўра мос ҳаракатланишлар киради.

Ҳужум зарбаси учун тўп узатишда ўйинчининг ҳаракатларига қуйидагилар киради:

- 1) боғловчи ўйинчи олдида турган ҳужумчига тўп узатиш;
- 2) боғловчи ўйинчи орқасида турган ҳужумчига тўп узатиш;
- 3) ҳужумчиларга бир меъёрда тўп узатишни тақсимлаиш;
- 4) рақиб жамоасининг кучсиз тўсиқ қўювчисига нисбатан тўп узатиш;
- 5) тўпни қабул қилиш ва ўйиннинг тактик режасидан келиб чиқиб тўп узатиш траекториясини белгилаиш;
- 6) тўпни алдамчи ҳаракатлар билан тақлид тарзида узатишлар: олдинга тўп узатаётгандай бўлиб, уни рақиб майдончасига ташлаиш; олдинга тўп узатгандек

кўрсатиб, бош орқасига тўп узатиш; бош орқасига тўп узатишни кўрсатиб олдинга тўп узатиш.

Тўпни ўйинга киритишда қуйидагилар асосий тактик ҳаракатлар ҳисобланади:

1) тўпни куч жиҳатига қўра навбатлаштириш;

2) тўпни рақиб жамоасининг самарасиз қабул қилувчи ўйинчиси томон йўналтириш;

3) тўпни рақибнинг асосий ҳужумчисига йўллаиш;

4) тўпни янги тушган ўйинчига йўллаиш;

5) тўпни орқа зонадан чиқаётган боғловчи ўйинчига йўллаиш;

6) тўпни ўйинчилар орасига йўллаиш;

7) тўпни майдоннинг бўш ва қийин қабул қилинадиган жойларига йўллаиш.

Ҳужумдаги ва ҳужум зарбаларини беришдаги асосий тактик ҳаракатларга қуйидагилар киради:

1) ҳужум қилиш усулини танлаиш;

2) ҳужум зарбасини ва алдамчи ҳаракатларни имитация қилиш;

3) ўйин вазиятидан келиб чиқиб, ҳужум зарбаларини бериш усуллариини навбатлаштириш;

4) тўсиқ устидан зарба бериш, тўсиқ учун кўтарилган қўллар орасидан, тўпни тўсиқдан майдон чеккасига чиқариб юборишни мўлжаллаб зарба бериш;

5) ҳужум зарбасини имитация қилиб, сакраб тўп узатиш;

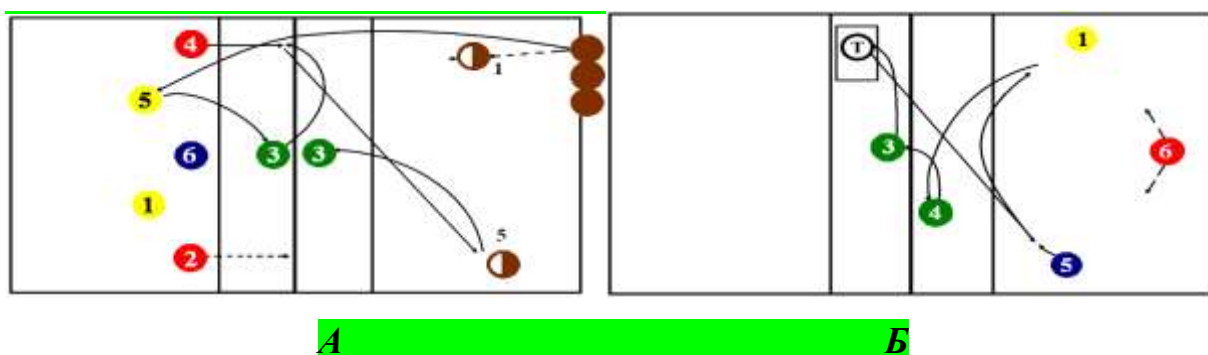
6) сакраб тўп узатишни имитация қилиб алдамчи ҳаракат билан тўпни рақиб майдонига ташлаиш.

Ҳимоя тактикаси

Ҳимоядаги тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади – рақибнинг ҳужум ҳаракатларини бартараф этиш ва унга қарши туришдан иборат.

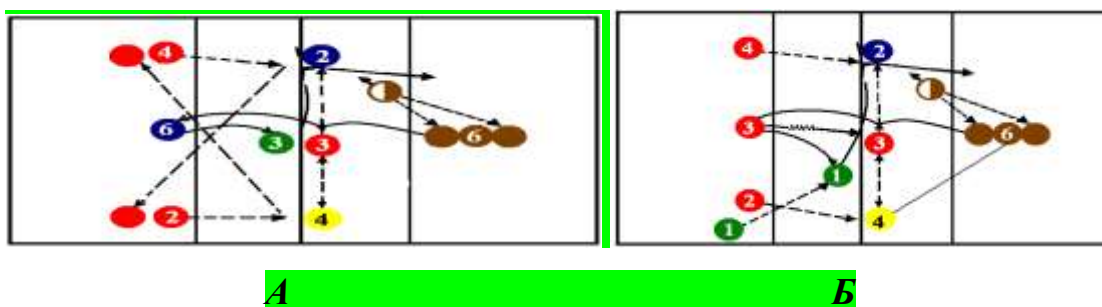
Ҳимоядаги тактик ҳаракатларга жамоа, гуруҳ ва якка тартибдаги ҳаракатлар киради. Жамоали тактик ҳаракатлар ўйинда жамоанинг ҳимоядаги

ҳаракатлари учта асосий вазият билан ифодаланади: ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш; ҳужум зарбасини (ҳаракатини) ёки тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш; ҳужум қилаётган ўйинчини ҳимоялаиш. Жамоа ҳаракатларининг мазмуни қуйидаги асосий омиллар: рақиб жамоаси ҳужум ҳаракатларининг хусусиятлари; ўйинчиларнинг ўйин маҳоратлари; ўйин хусусиятидан келиб чиқиб навбатдаги ҳаракатларни амалга ошириш билан белгиланади. Замонавий волейболда жамоа ўз ҳимоя тактикасини бурчаги олдинга (32 а-расм) ва бурчаги орқага (32 б-расм) тизими асосида ташкил қилади.



32-расм.

Юқорида санаб ўтилган омиллар ва ўйин вазиятидан келиб чиқиб, мақбул бўлган ҳимоя тактикаларидан бирини қўллаиши керак бўлади. Қуйида ушбу тактик усулларни ва унинг вариантларини кўриб чиқамиз.



33-расм.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ўйинчиларнинг майдон бўйича жойлаишуви асосан икки вариантда бўлади: чизиқли ва поғоналар бўйича³⁹. Чизиқли вариантдан (33 а-расм) барча ўйинчилар тўпни қабул қилиш

³⁹ (Teri Clemens,Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.,2012-185п)

малакасига эга бўлганда ва ҳужумда мураккаб бўлмаган комбинацияларни уюштириш режалаштирилганда фойдаланилади.

Бу вариантда ўйинчилар майдон бўйлаб бир текисда жойлаишадилар. Бунда рақибнинг тўп узатишидаги қуйидаги тактик хусусиятларни ҳисобга олиш зарур:

а) майдонда жой танлаиш (тўрдан қанча масофада жойлаишиш);

б) рақиб томонидан ўйинга киритилган тўпнинг турли кучланишдаги навбатлаишув эҳтимолига;

в) ўйинчилар орасига бериш эҳтимолига;

г) тўр ёнига чиқаётган боғловчига тўп йўллаиш эҳтимоли.

Замонавий волейболда қўп ҳолларда ўйинчиларнинг поғона бўйлаб жойлаишуви кузатилади. Бунда ўйинга киритилган тўпнинг малакали волейболчилар томонидан қабул қилинишига ва ҳужум ҳаракатларининг самарали ташкил этилишига имкон яратилади.

Агарда 3-зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қилиш, 4-зонадаги ўйинчи эса яхши ҳужум қилиш маҳоратига эга бўлмаса, 33б-расмда келтирилган жойлаишувдан фойдаланиши мумкин. 3-зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қила оладиган бўлса, у майдончанинг орқароғига сурилиб туради (6-зонадаги ўйинчидан ўтиб кетиши мумкин эмас).

Боғловчи ўйинчининг 5-зонадан чиқиш вақтидаги жамоа жойлаишуви 27 в-расмда келтирилган. Бу жойлаишув бирмунча қийин бўлишига қарамасдан, тез-тез учраб туради. Бунда жамоанинг 5+1 тизимидан фойдаланиши айниқса қўл келади.

Ҳужум зарбаларини қабул қилишда ҳимояни уюштиришнинг асосан учта варианты мавжуд: чизик бўйлаб – бунда олдинги қатор ўйинчиларидан бири тўсик қўювчи ўйинчиларни ҳимоя қилади (33-расм); олдинги поғонали – бунда тўсик қўювчиларни 6-зонадаги ўйинчи ҳимоя қилади; орқа поғонали – бунда тўсик қўювчиларни 1 ёки 5-зонадаги ўйинчилар ҳимоя қилади. Бу тизимлар тўсик қўйиш ва ҳужум зарбаларининг хусусиятларига қараб танланади. Ҳимоя ҳаракатларини ташкил қилишда рақибнинг ҳужумдаги

ҳаракатлари асос қилиб олинади. Биринчи вариантдан ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатини ўзгартиришда, иккинчи вариантдан рақиб жамоаси тўсиқ устидан алдамчи ҳаракатларни тез-тез қўллаганда, учинчи вариантдан рақиб томонидан кучли ҳужум зарбалари берилганда фойдаланилади. Ҳужум қилувчи ўйинчининг ҳимоясини ташкил қилиш энг мураккаб ўйин вазиятларидан бири ҳисобланади. Бу тўпнинг учиш тезлиги, йўналиши ва тўсиқдан қайтган тўп йўналишини аниқлаишнинг қийинлиги билан изоҳланади.

Ҳар бир ўйинчининг ҳаракат қилиши танланган ҳимоя тизимига боғлиқ. Ҳужумчи ёки тўсиқ қўювчини ҳимоялаиш қуйидагича бўлиши мумкин: боғловчи ўйинчи (агарда у ҳужум қилаётган ўйинчига Яқин бўлса) томонидан, ҳимоячилар (6- ёки 5-, 1-зонадагилар) томонидан ва ҳужум ҳаракатларида иштирок этмаётган энг яқин турган ҳужумчи томонидан (31 а-расм). Ҳимоя қилишда энг самарали жойлаишувлардан бири 31 б-расмда келтирилган.

Гуруҳли тактик ҳаракатларга бир неча ўйинчиларнинг айрим ўйин вазиятларида биргаликда қилган ҳаракатлари киради. Бу вазиятларга тўпни қабул қилиш, ҳужум зарбаларини қабул қилиш, тўсиқ қўйиш, ҳужум зарбасини берувчи ва тўсиқ қўювчи ўйинчиларни ҳимоялаиш киради.

Гуруҳли тактик ҳаракатларга асосан гуруҳли тўсиқ қўйиш (кўп ҳолларда иккиталик) киради. Уч кишилик тўсиқдан нисбатан кам фойдаланилади. Тўсиқ қўювчилар ўрта ва чекка тўсиқ қўювчиларга ажратилади. Икки кишилик тўсиқ қўйилганда, асосий ролни ҳужум йўналишини тўсувчи ўйинчи эгаллайди. Масалан, рақибнинг ҳужуми диагонал бўйича бўлса, унда тўрнинг ўртасида кучли тўсиқ қўювчи ўйинчи бўлиши керак. Учталик тўсиқда (кўп ҳолларда тўр ўртасида қўйилади) ўртада турган ўйинчига чекка ўйинчилар ёндаишиб келади. Гуруҳли тўсиқдаги натижа тўсиқда иштирок этган ўйинчиларнинг ўзаро келишиб қилган ҳаракатларига боғлиқ. Икки кишилик тўсиқ қўйишда энг муҳим омиллар қуйидагилар:

а) Юқори тўп узатишдан сўнг тўғри йўналиш бўйича ҳужум уюштирилганда, тўсиқ қўювчиларнинг қўллари бир-бирига тегиб туриши керак;

б) 4-зонадан чапга томон ҳужум қилинганда, ўрта ўйинчи тўпдан чапроққа жойлашиб, қўллари тўрға нисбатан бурчак қилиб туради, чекка тўсиқ қўювчи тўп қаршисига туради ва қўллари ўртада турган ўйинчининг қўлига Яқинлаштиради.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ҳам гуруҳли ҳаракатларга эътибор қаратиш лозим. Бунда асосан тўртта вазифа ҳал этилади:

а) тўпни қабул қилувчи ўйинчини ҳимоялаиш;

б) тўпни қабул қилиш малакаси сустроқ бўлган ўйинчини ҳимоялаиш;

в) айрим ўйинчиларни тўпни қабул қилишдан четлаштирилгандан сўнг ўзаро ҳаракат қилиш;

г) тўпга чиқувчи ўйинчи билан ўзаро келишиб ҳаракат қилиш.

Якка тактик ҳаракатлар ҳимояда якка тартибдаги тактик ҳаракатларга: ўйинга киритилган тўпни, ҳужум зарбасини, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш, тўсиқ қўйиш, тўсиқ қўйишдан сўнг ўз-ўзини ҳимоялаиш киради. Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ўйинчи ўз зонасини (радиус бўйича) ва тўп киритиш хусусиятини англаган ҳолда жой танлайди. Рақибнинг ўйинга қандай усулда тўп киритишини унинг тўп уришдаги ҳаракати (амплитудаси) бўйича аниқлаиш мумкин. Ҳар қандай ҳолатда ҳам ўйинчи ўз зонасидан орқароқда жойлаишгани ма қулроқ бўлади, чунки тўп қабул қилиш учун олдинга ҳаракат қилиш орқага ҳаракат қилишдан анча енгилдир.

Ҳужум зарбаларини қабул қилишда жой зарба йўналиши, узатилган тўпнинг траекторияси ва йўналиши, унинг тўрдан узоқ-яқинлиги, ҳужум қилаётган ўйинчининг индивидуал хусусиятлари ва жамоа қабул қилган ўйин тизимига кўра танланади.

Ҳимояда ўйнаганда, қуйида келтирилган маълумотларга таяниш аниқса қўл келади:

а) тўп тўрдан узоқроқ узатилган бўлса, демак хужум зарбасининг орқароқ зоналарга берилиши кутилади;

б) тўп пастлатиб берилган бўлса ва хужумчи тезлигини ошириб югуриб келса, зарба эгри ёки алдаб ташлаиш билан бажарилади;

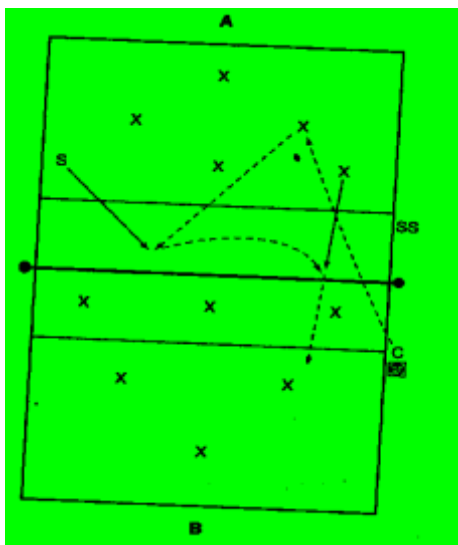
в) хужум паст бўйли тўсиқ қўювчи томон уюштирилган бўлса, зарба орқа зоналарга берилади ёки тўп тўсиққа тегиб қайтади.

Хужумчини ҳимоялаишда унга нисбатан бўлган масофани, рақиб томонидан қўйилган тўсиқ хусусиятини, зарба учун узатилган тўпнинг ҳолатини билиш зарур. Агар тўп тўрга яқин берилиб, зарбага тўсиқ қўйилган бўлса, тўп кўпчилик ҳолларда вертикал равишда қайтади.

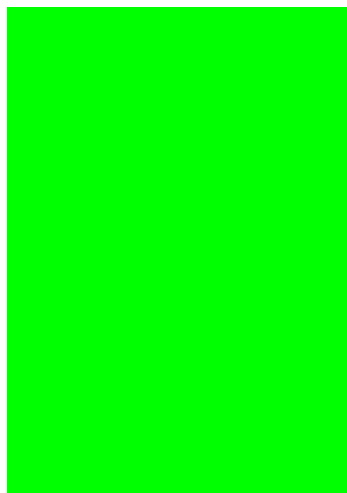
Шунинг учун хужум қилаётган ўйинчига яқин турган ҳимояловчи унга нисбатан 1 м атрофида паст туриш ҳолатини эгаллайди ва тўпни пастдан қабул қилади. Пастлаб берилган ва тўрдан узоқлаишган тўпга зарба берилганда, унинг тўсиқдан (ёки тўрдан) сапчиб орқа зоналарга тушиш эҳтимоли юқори бўлади.

Тўсиқ қўйишда жойнинг тўғри танланиши ва тўсиқнинг ўз вақтида қўйилиши жуда аҳамиятлидир. Зонали (ҳаракатсиз) тўсиқ қўйишда ўйинчи фақатгина йўналиш йўлини беркитади. Ҳаракатли тўсиқ қўйилганда, зарба йўналишини беркитади.

1-Илова



34-расм. Гуруҳли ҳаракатланиш⁴⁰.



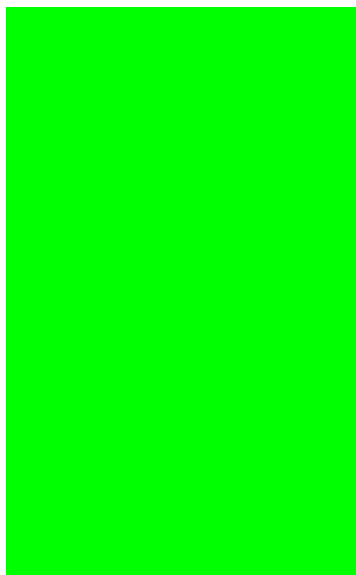
35-расм. Тўрт бурчакдан ҳужум уюштириш.

ҲИМОЯ МАШҒУЛОТИ.

Тўсиқ қўйиш - ўз моҳияти билан ҳужумчи ўйинчи томонидан бериладиган зарба йўлини тўсиш ҳаракатини англатади. Лекин ушбу ҳимоя усулини юксак маҳорат билан ижро этиш аксарият очко олиш имкониятини беради. Волейбол амалиётида юз берадиган ўйин вазиятлари ва режалаштирилган тактик вазифага қараб яқка ёки гуруҳли тўсиқ қўйиш ижро этилади. Мутахассислар ўртасида шундай фикр мавжудки, гўё тўсиқ қўйишга фақат ҳужум зарбаларини мукаммал ўзлаштиргандан сўнг ўргатиш лозим. Бу мантиққа қилинадиган бўлса, унда тўсиқ қўйиш кўникмаларига 13-14 ёшдан, хатто 15-16 ёшдан ўргатиш керак. Лекин аслида тўсиқ қўйишга шуғулланишни илк қадамидан бошлаб ўргатиш мақсадга мувофиқ. Тўсиқ қўйиш – бу рақиб томонидан йўналтирилган ҳужум зарбасини ўз вақтида сакраб қўлларни кўтариб тўп йўналишини тўсишдан иборатдир. Мазкур ўйин (ҳимоя) усули муайян сифат ва қобилиятларга боғлиқдир. Уларни махсус ихтисослаштирилган машқлар ёрдамида шакллантирилади (жисмоний тайёргарлик бўлиш). Сакраб тўсиқ қўйиб тўп йўналишина тўсиш учун

⁴⁰ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012, - 58 с

дебсиниш жойи тўғри йўналишда зарба бераётган хужумчининг югуриш йўналиши ва деbsиниш жойига мос бўлиши лозим. Яна бир Шарт. 4-нчи зонадан хужум зарбаси ижро этилаётганда тўсиқчи тўпдан бироз чапроқ жойлашади, 2-нчи зонадан зарба берилаётганда – аксинча. Тўсиқ қўйишга дастлабки ўргатишда юқоридагилар эътиборга олиниши лозим. Кейинчалик шу асосда якка, сўнг гуруҳли тўсиқ қўйишга ўргатиш мақсадга мувофиқ бўлади. Тўсиқ қўювчи доимо тўпга қараб туриши Шарт эмас. Узатилган иккинчи тўп йўналишини аниқлагандан сўнг, хужумчига қарши ва уни югуриш йўналиши ҳамда тўпга зарба бериш йўналишини аниқлашга интилиши керак. Сакраш вақтида эса яна тўпни назорат қилиши лозим.



Расм 45. Тезкор тўп⁴¹.

Ёндоштирувчи машқлар. Тўсиқ қўйишни осонлаштириш учун тўрни пастга тушириш тавсия этилмайди – чунки тўсиқ қўйишни ҳам, зарба беришни ҳам “оралиқ – вақт” хусусиятлари нотўғри шаклланади (бунда столдан фойдаланиш керак).

Мувофиқ машқларни ўзлаштириш қуйидаги методик тартибда амалга оширилиши даркор: аввал зарба бериш фақат бир зонадан ва бир йўналишда

⁴¹ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

иждо этилади, кейин икки “қўшни” зоналардан (4-3, 2-3), уч зона (4, 3, 2, 4 ва х), сўнг узокдаги зоналардан (4, 2, 4, 2).

1. Тўсиқни тўр устида тақлид қиладиган мослама сиқиб тўпни ушлаш, тўпни тўр устига ташлаш, хужумчини сакраб тўпни сақлаши, “блок-қўлқопга” қарши, столда туриб. Тўп ҳар хил зоналардан ташланиши мумкин.

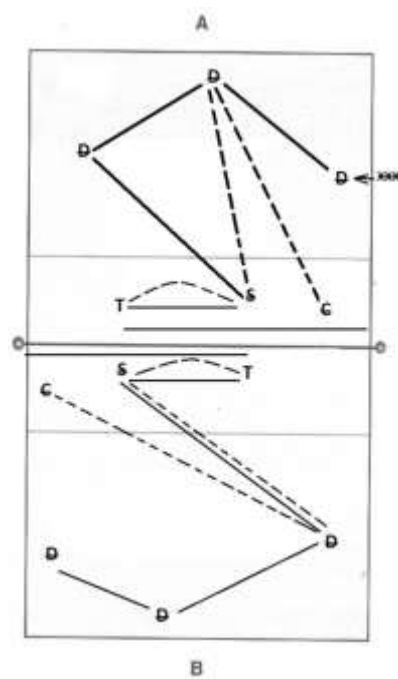
2. Зарбаларга стол устида туриб тўсиқ қўйиш, штативда маҳкамланган тўпга тўсиқ қўйиш.

3. Тўсиқ қўювчи ўйинчи тўр олдида дастлабки ҳолатда жойлашади. Қарши томондаги шерик тўпни тўр устига тўрдан 10-30 см. беришга ташлайди. Тўсиқчи тўпни энг юқори нуқтасида кафтлари билан уради (аввал осилган тўп урилади). Шу машқ шерикни чалғитиб ташлаган тўпига нисбатан бажарилади.

1. Тўсиқчи стол устида жойлашади, зарба тўп узатишдан бажарилади: бир зона, зарба йўналиши тўсиқчига маълум.

2. Хужум зарбалари икки “қўшни” зоналардан бажарилади (4-3, 2-3), узок зоналар (2-4); тўсиқчи зарба қайси зонадан ва қайси йўналишдан бажарилишини билади (сигнал тўп узатиш олдида берилади).

3. Гуруҳли тўсиқ қўйишга айнан шундай тартибда ўргатилади. Бунда асосий эътибор тўсиқ қўювчи ўйинчилар ҳамжихатлиги, ўз вақтида бирга сакраш, қўлларни тўр устига бир вақтни ўзида қўтариш ва тўсиқлар зичлигига қаратиш керак.



Расм 46. “Бутунжаҳон” ҳимояси⁴²

1. Тўсиқчи стол устида жойлашади, 2-нчи зонадан узатилган тўпларга ёки 3-нчи зонадан зарба берилади. Қайси зонадан зарба берилиши тўсиқчи учун номаълум. Шу машқ, лекин тўсиқчи эрдан сакраб тўсиқ қўяди.

2. Тўсиқчи стол устида жойлашади, 3-нчи зонадан узатилган тўпларга 4-нчи ёки 3-нчи зонадан зарба берилади. Қайси зонадан зарба берилишини тўсиқчи билмайди, зарба берилишини тўсиқчи билмайди, зарба йўналиши маълум. Шу машқ, лекин тўсиқчи эрдан сакраб тўсиқ қўяди.

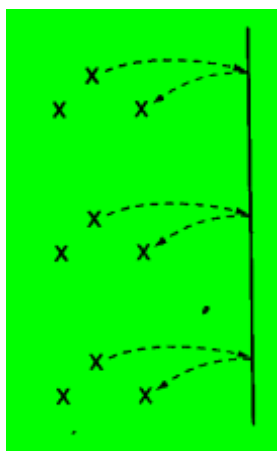


Расм 47. 100 гача ҳимоя.

⁴² . (Teri Clemens,Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

3. Тўсиқчи столда жойлашади, зарбалар навбатма-навбат 4, 3, 2, 4 ва ҳоказо зоналардан бажарилади. Тўп узатиш 3-нчи зонадан ижро этилади. Зарба йўналиши ҳам, йўналтириладиган зона ҳам маълумэмас. Шу машқ, фақат тўсиқчи эрдан сакраб тўсиқ қўяди.

4. Тўсиқчи стол устида жойлашади, қарши томон-хужумда гуруҳ тактик ҳаракати асосида зарба берилади, бунда 3, 3 ва 2-нчи зона ўйинчилари иштирок этади – тўпни боғловчи ўйинчи узатиб беради тўсиқчига зарба бериш йўналиши ҳам, зонаси ҳам номаълум. Шу машқ, лекин тўсиқчи эрдан сакраб тўсиқ қўяди⁴³.



Уч мартали салют. Расм 48.)

1. Стол устида 3 нафар тўсиқчи ёнма-ён жойлашади, зарбалар тўпни ўз иргитишидан навбатма-навбат 4, 3, 2-нчи зоналардан бажарилади. Икки тўсиқчидан иборат тўсиқ 4 ва 2-нчи зоналардан йўналтирилган зарбаларга қарши қўйилади, 3-нчи зонадан зарба берилганда 3 наафар тўсиқчи иштирок этади. Зарба йўналиши аввал маълум, кейин номаълум. Шу машқ, лекин энди тўсиқчилар майдон юзида жойлашади.

2. 5-нчи машқ бажарилади, лекин зарбалар ўртасидан туриб тўп узатишидан бажарилади. Боғловчи ўйинчига тўп майдон орқасидан узатилади. Иккинчи тўп кимга узатилиши нўмалум. Шу машқ, лекин тўсиқчилар эрдан сакраб тўсиқ қўйишади.

⁴³ . (Teri Clemens,Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

3. Тўсиқчилар стол устида жойлашади, хужумчи ўйинчилар ҳаракати тўсиқчиларга маълум, лекин зарба йўналиши номаълум. Шу машқ, фақат тўсиқчилар эрдан сакраб тўсиқ қўйишади.

Тўғри йўналтирилган зарбаларга тўсиқ қўйишда қўллар тўпга нисбатан тўғри жойлаштирилиши керак. 4 ва 5-нчи зоналарга йўналтирилган зарбаларни тўсишда қўллар тўпдан чапроққа чиқарилиши лозим (ўнг қўл кафти тўрға параллел бўлади. Чап қўл-кафт эса тўпга қаратилади, аммо 1-нчи зонага зарба берилганда, аксинча). Дебсиниш – сакраш жойига ҳаракатланиш силжиб қадам қўйиш (1м. гача) ва қайчисимон қадам қўйиш ва бурилиб югуриш (3м. ва ундан ортиқ) орқали амалга оширилади.

Зарба бериш жойига ўз вақтида тўлиқ етиб келинмайдиган ҳолатларда қўллар ўнг (чап) томонга силжитиб тўп томон қўтарилиши керак.

Тўсиқ қўйиш тўпсиз ва тўп иштирокида такомиллштирилади. Тўпсиз бажариладиган машқлар ҳаракатланиш тезлиги, сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги ва гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйишда ҳамжихатликни шакллантириш учун қўлланилади.

Тўп иштирокида бажариладиган машқлар эса жамоанинг ҳимояда ўйнаш тизимини шакллантириш мақсадида қўлланилади.

1. Девор олдида (тўр олдида) тўсиқ қўйишни тақлид қилиб қўп марталаб сакраш.

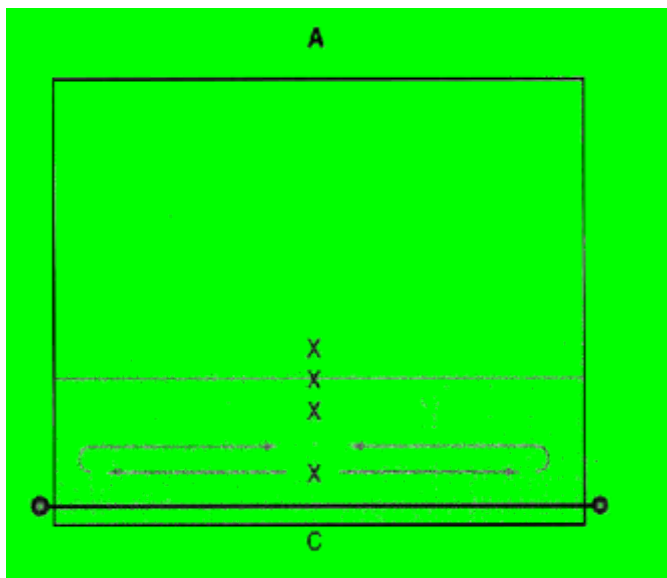
2. Дастлабки ҳолат – жуфтликда бир-бирига қарши туриб, тўсиқ тақлидини бажариш

3. Дастлабки ҳолат – шу машқ. Бири зарба беришни, иккинчиси тўсиқ қўйишни тақлид қилади.

4. Дастлабки ҳолат – тўрнинг икки томонида туриб, тезкор ўнг ва чап томонга ҳаракатлаиб, сакраб қўлларни қўлларга текказиб тўсиқ қўйиш.

5. Дастлабки ҳолат – икки нафар ўйинчи 4-нчи (2) зонада жойлашади, 4-нчи зонадан 2-нчи зонага ва 2-нчи зонадан 4-нчи зонага ҳаракатланиб, 4, 3, 2-нчи зоналарда гуруҳли тўсиқ қўйишни тақлид қилади.

6. Дастлабки ҳолат – икки нафар ўйинчи 4 ва 2-нчи зоналарда жойлашади. Навбатма-навбат 2 ва 4-нчи зоналарда тўсиқ қўйиш тақлиди (ҳар бир тўсиқ қўйишдан сўнг дастлабки жойга қайтиб келинади)⁴⁴.



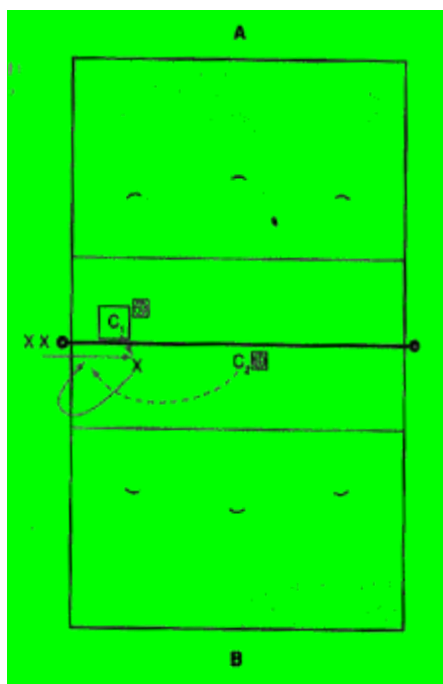
Ўз оралиғингни текшир. Расм 49.)

1. Дастлабки ҳолат – 4, 3, 2-нчи зоналарда уч нафар тўсиқчи жойлашади. 3-нчи зонадан турган тўсиқчи наватма-навбат гоҳ 2, гоҳ 4-нчи зонага гуруҳли тўсиқ қўйиш учун тезкор ҳаракатланади.

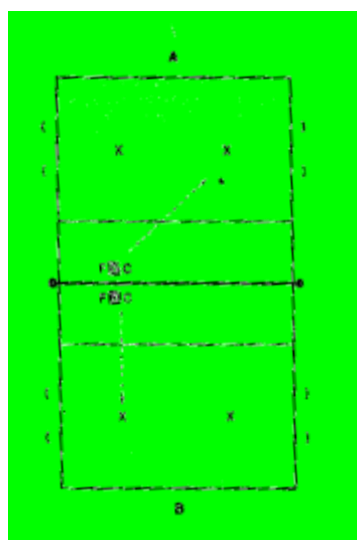
2. Дастлабки ҳолат – 4, 3, 2-нчи зоналарда уч нафар тўсиқчи жойлашади ва яна бир ўйинчи 4-зона яқинида майдон ташқари жойда жойлашади. У 4-нчи зонадан ўйинчи олдига келиб, биргаликда тўсиқ қўяди, кейин у жойида қолади, шериги эса 3-нчи зонага келиб, 3-нчи зонада турган тўсиқчи билан тўсиқ қўяди. Айнан шу тартибда тўсиқ қўйиш 2-нчи зонада ҳам такрорланади.

3. Дастлабки ҳолат – ўйинчилар 4, 3, 2-нчи зоналарда жойлашади. 3 ва 2-нчи зонада турган тўсиқчилар ўнг томонга ҳаракатланиб, 2-нчи зонада тўсиқ қўяди, 4-нчи зонада турган ўйинчи эса – ўз зонасида тўсиқ қўяди.

⁴⁴ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



Расм 50. Тұсық, зарба, тұсық⁴⁵.

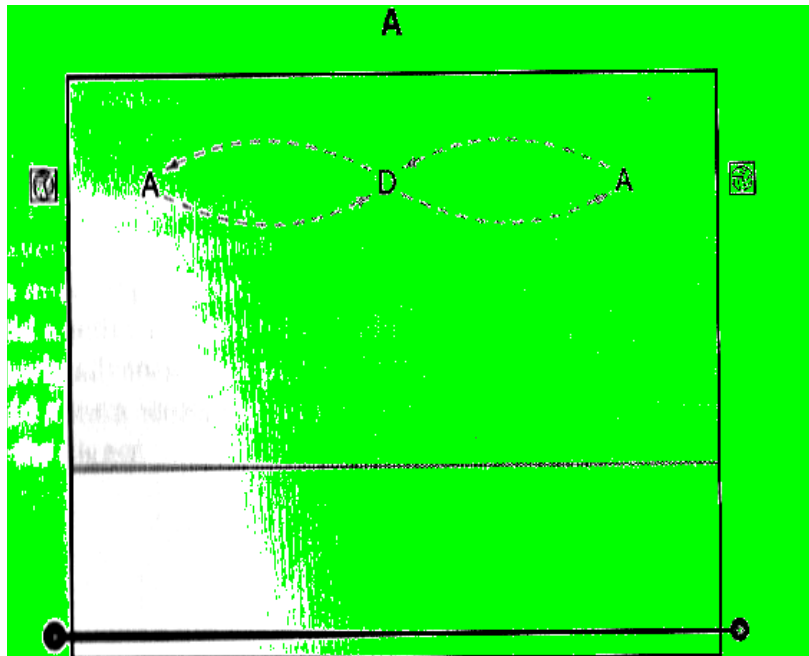


Расм 51. Химоя “тангоси”.

⁴⁵ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

Шундан кейин барча уч ўйинчи 3-нчи зонага келиб, учлик тўсиғини бажаришади.

4. Дастлабки ҳолат – аввалгидагидек. Қанот тўсиқчилари (4 ва 2-нчи зонадаги) 3-нчи зонага келишади ва учлик тўсиғини бажаришади⁴⁶.

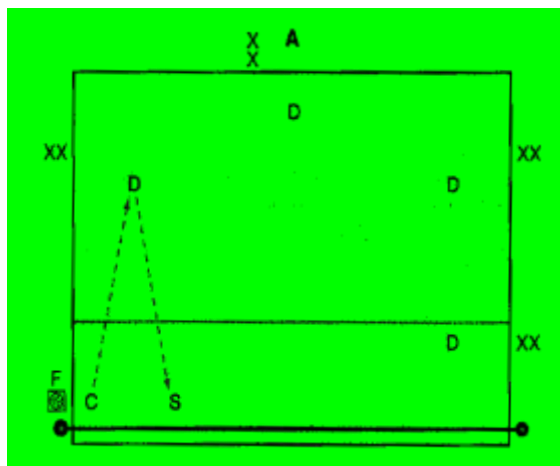


Расм 52. 21-мартали “пушка салют

1. Дастлабки ҳолат – хужумчи ўйинчилар тўп билан 4 ва 2-нчи зонада калонна шаклида жойлашади. Майдоннинг бошқа томонида 3-нчи зонада тўсиқчи ўйинчи жойлашади. Сигнал берилиши билан 4-нчи зонада турган ўйинчи югуриб келиб ва тўпни ўз устига ирғитиш билан хужум зарбасини бажаради, 3-нчи зонада турган тўсиқчи тўсиқ қўяди ва дастлабки ҳолатга

⁴⁶ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

қайтади. Кейин 2-нчи зонада турган ўйинчи зарбасига тўсиқ қўяди⁴⁷.



Расм 53. Ағдариш

2. Дастлабки ҳолат – шу машқ, лекин хужумчилар 4, 3, 2-нчи зоналарда жойлашади.

3. 3-нчи зонада ўйинчи тўп узатишидан 4-нчи зонадан хужум зарбаси бажарилади.

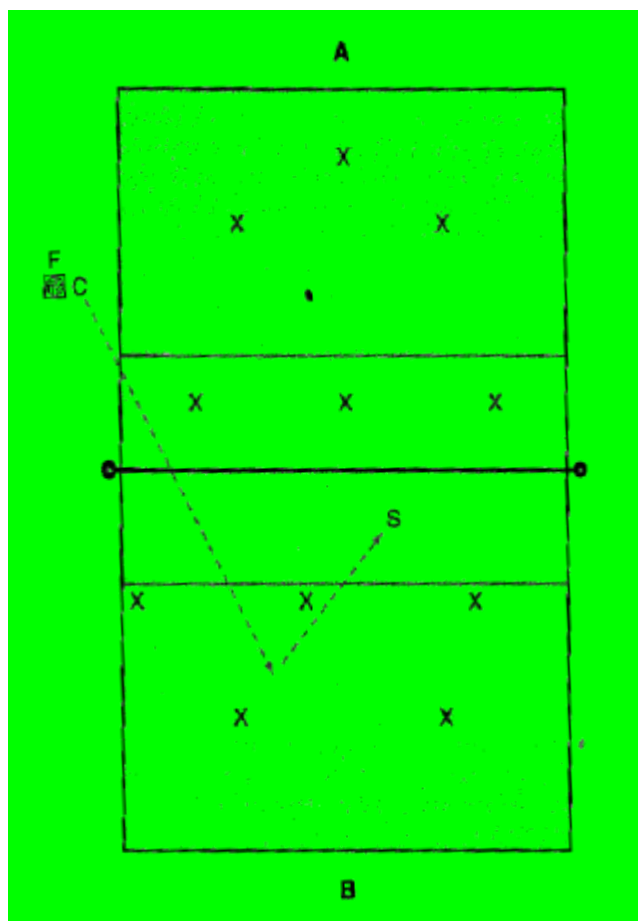
Боғловчи ўйинчи тўпни ўйнаш вақтида тўсиқ қўювчи 3-нчи зонада тўсиқни таклид қилади, кейин 2-нчи зонадан бериладиган хужум зарбаси тўсиқ қўйиш учун этиб келади.

1. Дастлабки ҳолат – аввалдагидек, лекин уч хужумчи иштирокида жуфтликда тўсиқ қўйилади. 3-нчи зонадан зарба берилганда эса учликда тўсиқ қўйилади.

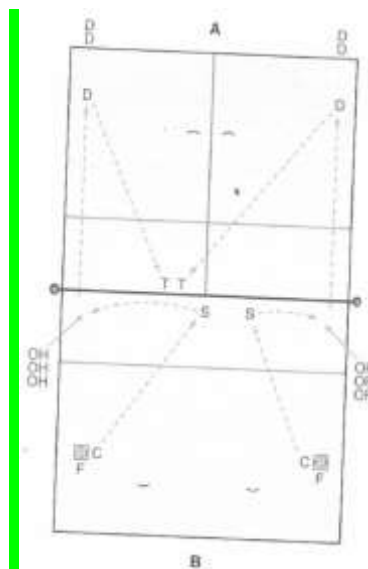
2. 3-нчи зонадан паст тўпдан зарба бериш, 4 ва 2-нчи зоналардан тезкор ва паст узатилган тўплардан зарба бериш. Тўсиқ қўйиш учликда бажарилади.

3. 4, 3, 2-нчи зоналардан берилган зарбаларга навбатма-навбат якка тўсиқ қўйиш. Тўсиқдан кейин ҳар бир зонада 1, 6, 5-нчи зона ўйинчилари йўллаган зарбаларни қабул қилиш.

⁴⁷ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

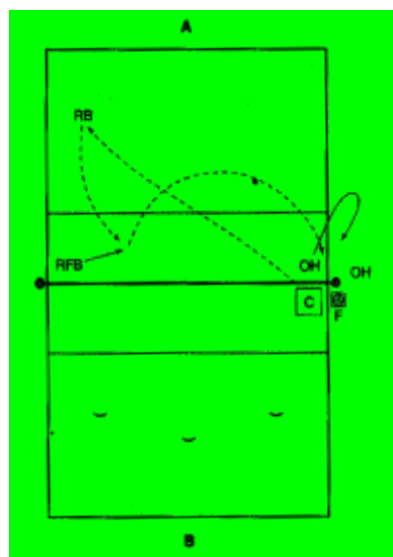


Расм 54. Устивор-ҳимоя ҳаракати⁴⁸.

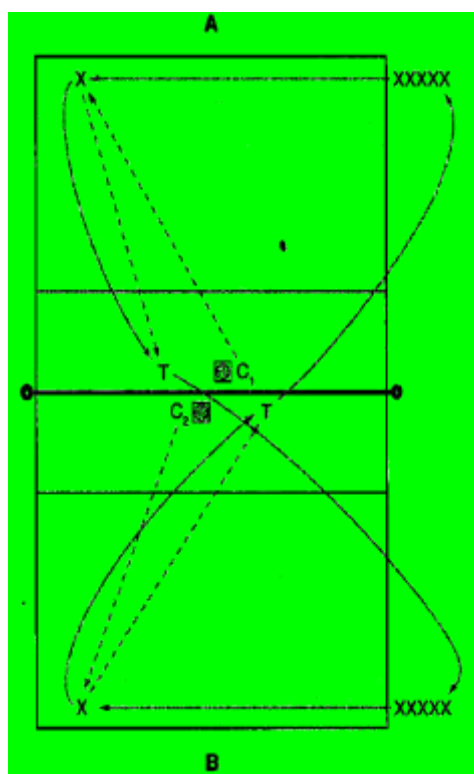


Расм 55. Жамланган ҳимоя

⁴⁸ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

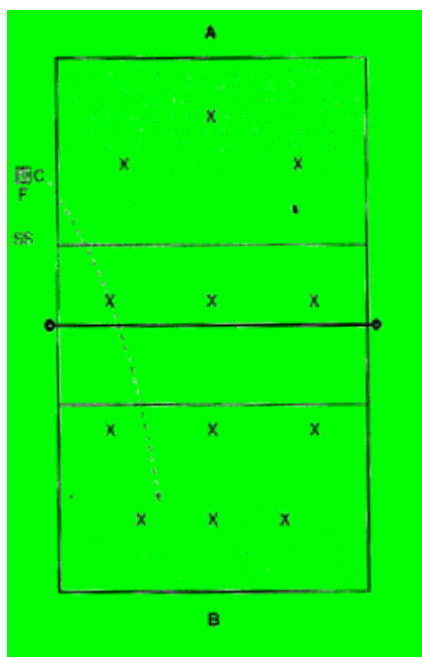


Расм 56. Ўнг томонлама бирлашган машқ.⁴⁹



Расм 57. Саккиз шакли.

⁴⁹ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



Расм 58. Ҳимоя ёки бюст⁵⁰.

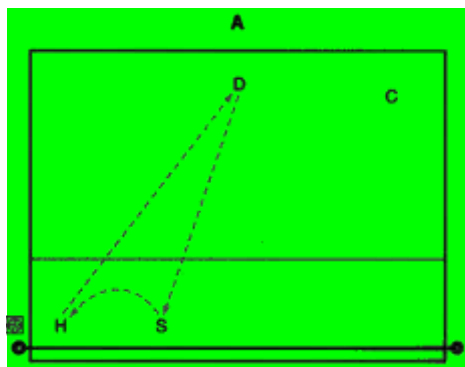
4. Комбинация асосида бажарилган хужум зарбаларига тўсик қўйиш.

– 2-нчи зонада паст тўп узатишдан хужум зарбаси бажарилади, 4-нчи зонадан эса баланд узатилган тўпдан. 3-нчи зонада турган ўйинчи навбатма-навбат тўсик қўяди.

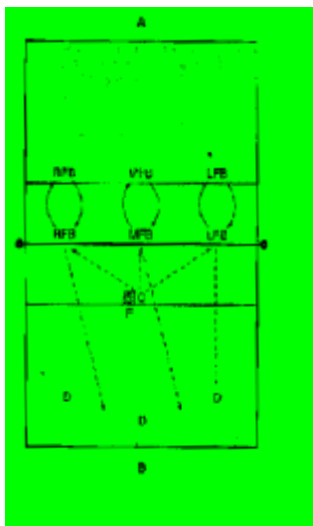
– 6-нчи зонада туоган ўйинчи 2-нчи зонага хужум зарбаси учун биринчи тўпни узатади. 4-нчи зонада турган ўйинчи тўсик қўяди ва шу заҳоти 3-нчи зонага ҳаракатланиб, ирғитилган тўпдан бериладиган зарбага улгуриши керак.

– дастлабки ҳолат – 4, 3, 2-нчи зоналарда тўсик қўювчилар жойлашади., қарши томонда хужумчилар жойлашади. 4 ва 2-нчи зоналарга узатиладиган иккинчи тўпларга навбатма-навбат зарбалар бериш. 4 ва 2-нчи зоналарда жуфтлик тўсиғини қўйиш.

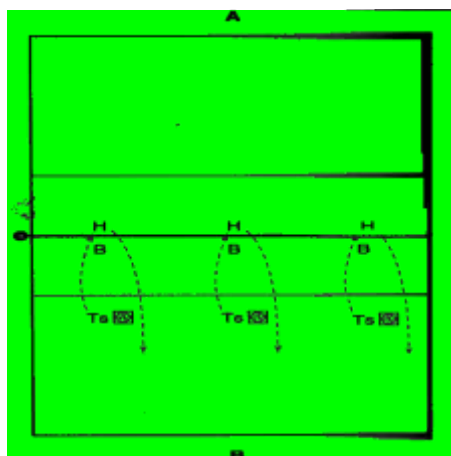
⁵⁰ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



Расм 59. Уч киши учун “қалампир” ҳолати. Эстакада шаклида чиқиш⁵¹

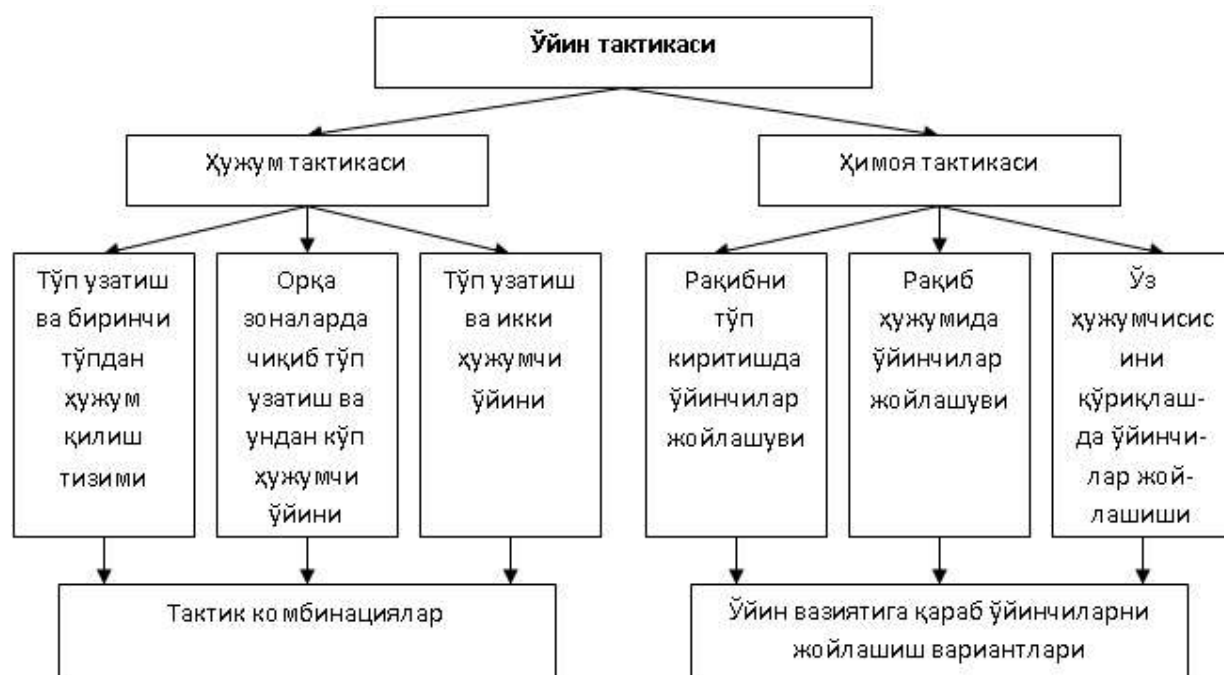


Расм 60. Эстакада шаклида чиқиш.



Расм 61. Кўр-кўрона тўсиқ қўйиш.

⁵¹ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



4-андоза

Тўсиқ қўювчининг сакараш вақти кўп ҳолларда зарба учун узатилган тўп ҳолати билан аниқланади.

Ҳужумчи ҳавода учиб зарба берадиган тўпларга ҳужумчидан олдинроқ сакрайди. Тўсиқ қўйганда, қўллар тўр устидан охириги вазиятда ўтказилади. Қўллар ва, айниқса, кафтларнинг қандай қўйилиши зарба йўналишига боғлиқдир. Юқори ва ўртача баландликда узатилган тўпларга тўсиқ қўювчи ҳужумчидан сўнг сакрайди. Паст ва тезкор узатилган тўпларга ҳужумчи билан баробар сакрайди..

Назорат Саволлари

1. «Тактика» ҳақида тушунча. Ўйин тактикаси таснифи.
2. Ҳужум ва ҳимоя тактикаси. Тактиканинг воситалари. Тактик комбинациялар.
3. Ҳужумда ижро этиладиган индивидуал тактик ҳаракатлар.
4. Ҳимояда ижро этиладиган индивидуал тактик ҳаракатлар.
5. Ҳужум ва ҳимояда ижро этиладиган гуруҳли тактик ҳаракатлар.

6. Хужум ва ҳимояда қўлланиладиган жамоали тактик ҳаракатлар.

Тактик режа ҳақида тушунча.

7. Ўйин тактикасини жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010.-685s.

3. Айрапетянц Л.Р., Пулатов А.А. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.

4. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. T.: Zar qalam. 2006. - 240 c.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетянц. T.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимша адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.

3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимиغا киришиш тантанали маросимиغا бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 56 б.

5. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с..

7. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие.Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Академис Публишинг. 2015. – 73 с.

8. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

9. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.

10. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008. - 38 б.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

5. МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИ ВА ХАКАМЛИК ҚИЛИШ УСЛУБИЯТИ

Мусобақа қоидаларининг вужудга келиши ва шаклланиши.

Волейбол ўйинининг дастлабки расмий ўйин қоидалари 1896 йилда ишлаб чиқилган. Мазкур қоидаларни айрим бандлари қуйидагилардан иборат бўлган:

- майдончанинг ўлчами 7,6 x 16,1 м;
- тўрнинг баландлиги 195 см;
- тўпнинг оғирлиги 252-336 гр;
- ўйинчилар таркиби чегараланмаган;
- тўп ўйинга майдончани ўнг ташқи қисмида жойлашган 1x1 метрли

тўртбурчак шаклидаги жойдан бир оёқда туриб киритилган ва ҳоказо.

Волейболнинг борган сари оммавийлаша бориши ва иштирокчиларнинг ўйин маҳорати шакллана бориши билан бир қаторда мусобақа қоидалари ҳам ўзгариб, такомиллашиб борган.

- 1900 йил – ҳисоб 21 очкогача, тўрнинг баландлиги 213 см;
- 1912 йил – майдонча 10,6 x 18,2 м, тўр – 228 см;
- 1917 йил – ҳисоб 15 очкогача, тўрнинг баландлиги 243 см;
- 1918 йил – ўйинчилар сони бир жамоада – 6 та;
- 1922 йил – тўпни фақат 3 марта ўйнаш, майдонча 9,1 x 18,2 м;
- 1925 йил – тўп 66-69 см, оғирлиги 275-285 г, майдонча 9 x 18 м;
- 1934 йил – тўр аёллар учун 224 см.

Қоидалар расмий ҳолда тўлиқ 1946 йилда жорий этилган, лекин 1951 йилга келиб Марселда ФИВБ Конгресси томонидан тасдиқланди.

- 1947 йил – эркаклар ўртасида ўйин 5 партиядан иборат.
- 1950 йил – аёллар ўйини 5 партиядан иборат.
- 1952 йил – танаффус 1 партиядан 2 марта.
- 1957 йил – танаффус 1 даққиқадан 30 сониягача қисқаради.
- 1961 йил – ўйинчи алмаштириш қоидаси тасдиқланди.

1965 йил – тўсиқ қўювчи қайта ўйнаши (тўпга тегиши) мумкин, у қўлларини рақиб томонига ўтказиши мумкин.

1970 йил – чегарловчи антенна (180 см) жорий этилди.

1976 йил – киритилган тўпга тўсиқ қўйиш.

1984 йил – тўпни қабул қилишда танани белдан баланд жойи билан «тегиш» мумкин, тўп ўйинга киритилаётганда уни тўсиш бекор қилинди.

1988 йил – энг юқори ҳисоб 17 гача, ҳал этувчи партия тайбрейк тарзида, очколар сони 2 та фарқ бўлгунча давом этади.

1992 йил – тўп танани тиззадан юқори барча жойига тегиши мумкин.

1998 йил – тўп танани барча жойига тегиши мумкин; ҳисоб 25 гача, 5 партияда 15 гача; ҳар партияда ҳисоб 8 ва 16 бўлганда 2 та бир дақиқадан техник танаффус берилади; жамоалар 2 мартадан 30 сек. танаффус олишлари мумкин; тўп киритиш 9 метр оралиғида ижро этилиши мумкин; “Либеро” ўйинчиси жорий этилди.

2008 йил – тўпни ранги ўзгартирилди (сарик-қўк); тўр олдида жойлашган ўйинчилар тўрни пастки қисмига тегишли мумкин.

Замонавий волейбол мусобақанинг қоидалари ҳақида қисқача маълумотлар:

- майдонча 9 x18 м, чизиқлар кенглиги 5 см;

- ўйин майдонини чегараловчи антенналарнинг баландлиги 180 см;

Ўйинчиларнинг ёши ва жинсига қараб тўрнинг баландлиги қуйидагича бўлади:

қизлар	13 – 14	2 м 10 см
	15 – 16	2 м 20 см
аёллар	17 – 18 ва бундан катта ёшдагилар учун	2 м 24 см
ўғил болалар	13 – 14	2 м 20 см
	15 – 16	2 м 35 см
эркаклар		2 м 43 см

- тўпни айлана узунлиги 66 ± 1 см, диаметри $21 \pm 0,3$ см, оғирлиги 270 ± 10 г;
- ҳар партияда 6 ўйинчи алмашинувига руҳсат берилади. Асосий ўйинчи 1 марта алмаштирилиши ва қайтиб ўйинга тушиши мумкин;
- ўйин 3 ёки 5 партиядан иборат бўлади;
- ҳар партияда ҳисоб 25 гача, агар 25:25 бўлиб қолса энг юқори ҳисоб 2 очко фарқ қилгунча давом этади. Ҳал қилувчи партия тайбрейк тарзида ўтади 15 очкогача, ҳисоб токи 2 очко фарқ қилгунча давом этади.

Жазо «айб»га яраша бўлиши шарт. Бордию ҳакам хатога йўл қўйса, у ўз вақтида бу хатони бўйнига олиши керак ва адолатни тиклаши зурур.

Ҳакам нафақат ўйин давомида ўз одоби билан намуна бўлиши, балки у бошқа жойларда ҳам ўзини тута билиши керак.

Ҳакамлар:

биринчи ҳакам (минбардаги ҳакам);

- иккинчи ҳакам;
- ҳакам-котиб;
- ахборот берувчи ҳакам;
- 4 та чизик ҳакамлари;
- 6 та тўп узатиб турувчилар.

Ҳакамларнинг ҳар бирини ўз вазифаси, ҳуқуқлари, ҳакамлик қилиш жойлари ва воситалари мавжуд. Уларни атрофлича талқини маърузада оғзаки ва ўқув филмлари ёрдамида баён қилинади, тушунтирилади.

Мусобақа ўйинидан 20-30 мин олдин майдончани, анжом (тўп, тўр, майдон чизиклари), ҳакамларни кийим-бош, тайёргарлиги, хуллас ўйинни ўтказишга нима, ким, қанча керак бўлса, ҳаммасининг муҳайёлиги биринчи ҳакам томонидан текширилиши керак ва зарурият бўлса таъминотни ошириш талаб қилиниши шарт.

5.2. Ўйиннинг моҳияти ва мазмуни

Волейбол махсус майдончанинг ўртасидан тўр билан ажратилган қисмларида 2 жамоанинг тўп воситасида мусобақалашувидан иборат спорт ўйинидир.

Ўйиннинг мақсади – тўпни тўр устидан рақиб майдончасига тушириш ва рақибнинг айнан шундай ҳаракатига йўл қўймасликдан иборат. Бунда жамоа тўп билан 3 марта ўйнаш ҳуқуқига эга (тўсиқ қўйишдан ташқари).

Ўйин тўпни ўйинга киритиш усули билан бошланади: тўп киритувчи ўйинчи зарб билан тўпни тўр устидан рақиб жамоа майдончаси томонга йўналтиради. Тўп майдон чизиклари чегарасидан чиқиб ерга тушгунча ёки жамоа ўйинчиси хатога йўл қўйгунча ўйин давом этади.

Волейболда ҳар бир ўйин вазиятининг натижаси, тўп қайси томондан киритилганлигидан қатъи назар, очко билан тугалланади.

Иншоотлар ва ускуналар

Ўйин майдони.

Ўйин майдони 18x9 м лик тўғри тўртбурчак шаклида бўлади. Ўйин майдонининг юзаси текис, горизонтал ва бир хил бўлиши ҳамда ўйинчилар учун ҳеч қандай жароҳат олиш хавфини туғдирмаслиги лозим.

Майдондаги чизиклар.

Барча чизикларнинг кенглиги 5см. Ўйин майдончасини иккита ён ва иккита орқа чизиклар чегаралайди. Ўрта чизик ўйин майдонини ҳар бири 9x9 м ўлчамга тенг бўлган икки майдончага ажратиб туради. Ҳар бир майдончанинг ҳужум чизиғи ўрта чизикдан 3 м ораликда бўлиб, 5 см ораликда 5 та 15 см ли кесик чизиклар билан ён чизиклар ташқарисига давом эттирилган бўлади.

Зоналар.

Олдинги ҳужум зонасида 2,3,4-зоналар жойлашади. Орқа ҳимоя зонасида 1,6,5-зоналар жойлашади. Тўп киритиш зонаси 9 м ўлчамга тенг бўлган орқа чизикнинг давомидир.

Тўп, тўр ва устунлар

Тўрнинг тузилиши

Тўрнинг кенглиги 1 м ва узунлиги 9,5 м бўлиб, тешиклари 10x10 см квадрат шаклида, қора рангли ипдан тўқилган бўлиши керак. Тўрнинг юқори қисмида 5 см кенгликдаги лента бўлиб, унинг ичидан трос (устунларга мустаҳкамлаш учун) ўтказилади. Тўрнинг пастки қисмидан шнур ўтказилади. Тўрнинг икки томонидан икки ён чизикларга перпендикуляр равишда чегараловчи ленталар жойлаштирилади. Ленталарнинг кенглиги 5 см ва узунлиги 1м бўлади. Тўрнинг икки томонига жойлаштирилган чегараловчи ленталар билан бир йўналишда икки антенна вертикал равишда жойлаштирилади. Антенна диаметри 10 мм, узунлиги 1,8 м ли найчадан иборат бўлиб, қаттиқ эгилувчан материалдан тайёрланган бўлади. Тўр ўрта чизик устидан вертикал жойлаштирилиши керак.

Устунлар

Тўр тортиладиган устунлар ён чизиклардан 0,5-1,0 м ораликда ўрнатилади. Устунларнинг баландлиги 2,55 м. Устунлар юмалоқ ва текис шаклда бўлиб, ўйинчиларга хавф туғдирмаслиги керак. Устунлар тортувчи ва таранглаштирувчи мосламаларсиз ўрнатилиши даркор.

Тўп

Тўпнинг ичидаги камераси резинадан, ташқи қисми табиий ёки синтетик чармдан ишланиб, ўзи қатъий думалоқ шаклга эга бўлиши лозим. Унинг айлана диаметри 65-67 см, оғирлиги 260-280 г, ички босими 294,3 дан 318,82 мба ёки гПа гача бўлиши лозим.

5.4. Ҳакамлар ва ҳакамлик қилиш

Ҳар бир учрашувни ҳакамлар таркиби бошқариб боради ва бу таркибга: биринчи ҳакам; иккинчи ҳакам; котиб; тўртта (ёки иккита) чизик ҳакамлари киради.

Биринчи ҳакам ваколатлари

Биринчи ҳакам ўйин жараёни бошланганидан то якунлангунига қадар уни бошқариб боради. У шу ўйинда иштирок этаётган барча ҳакам ва ўйинчиларга раҳбарлик қилади. Унинг қарори ҳал қилувчи кучга эга. Биринчи ҳакам қолган ҳакамлар қарорини нотўғри деб топса, уни бекор қилиш ҳуқуқига эга. Агар бирор ҳакам вазифасини уддалай олмаса, биринчи ҳакам унинг вазифасини ўз зиммасига олиши мумкин. Биринчи ҳакам чиқарган қарорни муҳокама қилишга йўл қўйилмайди. Лекин жамоа сардори илтимосига кўра у ўз қарорига изох бериши мумкин. Биринчи ҳакам ўйиндан олдин майдон, тўп ва бошқа ускуналар ҳолатини назоратдан ўтказди. Жамоа сардорлари билан қуръа ташлашни уюштиради. Ўйин давомида фақат биринчи ҳакам қуйидагилар бўйича қарор чиқариш ҳуқуқига эга: жамоаларни огоҳлантириш; жазолаш; тўп киритувчининг хатоси; тўп киритувчи жамоа аъзоларининг жойлашишидаги хатоси бўйича; тўп билан ўйнаш хатолари бўйича; тўр ва унинг устида рўй берадиган хатолар бўйича; орқа чизик ўйинчилари ва “Либеро”ни ҳужум зарбаси; “Либеро”ни олдинги зонадан юқоридан узатилган тўпига ҳужум зарбасини қўлланилганда.

Иккинчи ҳакам ваколатлари

Иккинчи ҳакам биринчи ҳакам рўпарасидаги волейбол устунини ортида биринчи ҳакамга қараган ҳолда тик туриб жойлашади. У заҳирадаги ўйинчиларни кузатиб туради; танаффус олиш ва ўйинчи алмаштиришга рухсат беради; ўйин олдидан, ҳар бир партия олдидан ўйинчиларнинг майдондаги жойлашувини назорат қилиб туради. Ўйин вақтида ҳуштак чалади ва ишора билан қуйидагилар бўйича қарор қабул қилади: ўйинчи

майдон ва тўр остидан рақиб томонига ўтиб кетганда; ўйинга киритилаётган тўпни қабул қилувчи жамоа жойлашувда хатога йўл қўйганда; ўзи жойлашган томон яқинида ўйинчи тўрга ва чегараловчи антеннага тегиб кетганда; орқа чизик ўйинчиси ёки “Либеро” тўсиқ қўйганда; ўйинчи тўрнинг пастки қисмига тегиб кетганда.

Котиб

Котиб ўз фаолиятини юритиш учун биринчи ҳакам қаршисидаги устун ортида (иккинчи ҳакам орқасида) жойлашади. Котиб қуйидаги вазифаларни бажаради: ўйин баённомасига ўйин ва жамоа ҳақидаги маълумотларни ёзади; йиғилган очколар, танаффуслар, ўйинчиларни алмаштириш; жазо чоралари, тўпни ўйинга киритиш навбатларини ёзиб боради ва назорат қилади; юқорида кўрсатиб ўтилган вазиятлар бузилганда, иккинчи ҳакамга хабар қилади.

Чизик ҳакамлари

Чизик ҳакамлари (4 та бўлганда) майдоннинг ҳар бир бурчагидан 1-3 м узоқликда жойлашадилар ва ўз чизикларини назорат қиладилар. Агар ўйинда 2 та чизик ҳаками иштирок этса, улар майдон бурчакларидан 1-2 м узоқликда бир-бирига диагонал ҳолатда жойлашадилар. Улар ён ва орқа чизикларни ўз томонларидан назорат қиладилар. Чизик ҳакамлари қўлларидаги байроқчаларни ҳаракатлантириб, қуйидагиларни ифодалайдилар: тўп майдонга ёки чизик устига тушса, байроқни пастга (майдонни кўрсатиб) туширадилар; тўп майдон ташқарисига тушса ёки чегараловчи антенна ташқарисидан ўтса, байроқни юқорига кўтарадилар.

Волейбол қоидаларининг барчасини ушбу китобда ёритиш мумкин эмас, лекин биз энг асосий ҳолатлар устидагина тўхтаб ўтдик. Юқоридаги материални ўзлаштиришда “Волейболнинг расмий қоидалари” қўлланмасидан фойдаланиш зарур бўлади.

Волейбол бўйича мусобақалар ўқув – машғулот ишларининг асосий қисмидир. Улар машғулотлардаги жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик самарасини кўрсатиб берувчи якуний кўрсаткич бўлиб ҳам ҳисобланади. Мусобақалар тасдиқланган тақвимий режа асосида ўтказилади.

Спорт мусобақалари спортчини тарбиялашда катта ўрин тутди. Волейбол бўйича мусобақалар олдида қўйган вазифаларига кўра қуйидаги туркумларга бўлинади: чемпионатлар, кубоклар, саралаш ва ёрдамчи мусобақалар (тайёрлов, назорат ва бошқалар).

Чемпионат ва кубок мусобақалари – энг асосий мусобақалар бўлиб, бу мусобақаларда энг кучли жамоалар аниқланади. Бу мусобақалар кўлами турлича бўлади: жаҳон, қитъа, мамлакат, вилоят; шаҳар миқёсидаги ва бошқалар.

Саралаш мусобақалари ўз мақсади ва вазифасига кўра асосий мусобақаларнинг кейинги босқичига чиқиш ёки малакали ўйинчиларни маълум бир жамоа таркибига қабул қилишни назарда тутди.

Ёрдамчи мусобақалар таркибига қуйидагиларни киргизиш мумкин:

- кўргазмали мусобақалар волейболни оммавийлаш-тириш ва тарғиб қилиш мақсадида ташкил этилади. Улар оммавий спорт байрамларида, ўқув юртларида, ташкилот ва корхоналарда ўтказилади.

- қисқартирилган мусобақалар (блиц турнирлар) ғолибни аниқлаш учун қисқартирилган партиялар билан ўтказилади. Бундай мусобақалар байрам кунларида, спорт мавсумларининг очилишида ташкил қилинади.

- тасниф мусобақалари – спорт тайёргарлиги даражасини аниқлаш ва спорт таснифларини (разрядлар) бериш мақсадида ташкил қилинади.

- тенглаштирувчи мусобақаларнинг асосий вазифаси кучли рақиб жамоаси билан учрашишга имкон бериш йўли билан кичик таснифдаги спортчиларнинг ўсишини рағбатлантиришдан иборат.

- назорат ва тайёрлов мусобақалари жамоа ва алоҳида ўйинчиларнинг олдиндаги расмий мусобақаларга тайёргарлик ҳолатини аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Машғулот жараёнида тайёрлов ва назорат мусобақалари катта ўринни эгаллайди.

Ёрдамчи мусобақалар асосан тайёрлов ва мусобақа даврларининг ярмида режалаштирилади. Танлов ва асосий мусобақалар кўпинча бир йилда 2-3 маротаба ўтказилади. Турли хил мусобақаларнинг аҳамияти ва ўрни кўп йиллик тайёргарлик босқичига боғлиқ бўлади.

Шундай қилиб, бошланғич босқичларда фақат тайёрлов ва назорат мусобақалари режалаштирилади ва ўтказилади.

Спортчилар малакасининг ўсиб бориши қараб, кейинги кўп йиллик тайёргарлик босқичида мусобақалар сони ортиб боради, мусобақа даврига танлов ва асосий мусобақалар киритилади. Мусобақалар спортчининг тайёргарлик даражасининг асосий назорат шакли бўлибгина қолмай, балки спорт маҳоратини такомиллаштиришнинг зарур омилидир.

Мусобақаларни режалаштирганда тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятларига алоҳида эътибор қаратиш лозим.. Биринчидан, мусобақалар шундай танланиши керакки, уларнинг йўналиши, қийинчилик даражаси кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши, вазифаси билан қатъий мос келсин. Иккинчидан, агар спортчи уни ўзининг жисмоний, техник-тактик ва психологик қобилиятига қўйилган вазифаларни еча оладиган бўлса мусобақаларга жалб қилсин. Учинчидан, мусобақа ва машғулот амалиётини режалаштириш керак, айниқса, тайёргарлик жараёни самарали амалга ошиши ва спортчи танлов ҳамда асосий мусобақаларда ўз имкониятини очиб бериши зарур. Тўртинчидан, мусобақалар дастури ва қатнашувчилар таркиби кучли рақобат муҳитини таъминлаши керак.

5.4. Мусобақа ўтказиш тизимлари

Биринчи навбатда, ўйин тизимини танлашдан олдин қуйидаги вазифалар ҳисобга олиниши лозим. Уни ўтказиш мумкин бўлган муддати, қатнашувчиларнинг спорт тайёргарлиги даражаси, мусобақани ўтказиш учун ҳудудий жойлашиш тўғрисида маълумотлар мавжуд бўлиши керак.

Мусобақалар айланма, ютқазган чиқиб кетадиган ва аралаш тизимлар асосида ўтказилади.

Айланма тизим. Айланма тизим бўйича ҳамма қатнашувчи жамоалар бир-бирлари билан учрашишади. Мусобақалашувчиларнинг кучлари ўртасидаги нисбатини айланма усул аниқса объектив аниқлашга имкон беради. Бу тизим тасодифий натижалар олдини олади ва спортчилар тайёргарлигини текширишга ва ғолибларни аниқлашга тўлиқ имконият беради.

Айланма тизим бўйича ўтказиладиган мусобақалар кўп вақт талаб қилади, бу унинг асосий заиф томонидир.

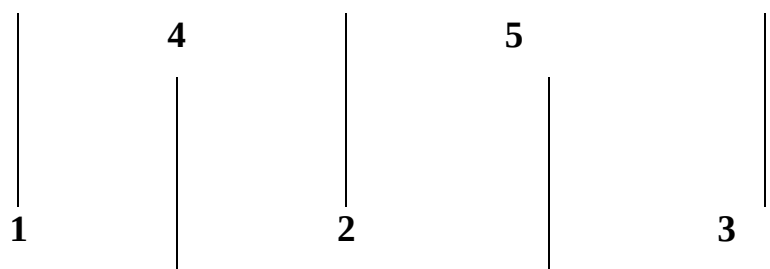
Айланма тизим бўйича ўйин таквими қуйдагича тузилади.

Ўйинларнинг навбати махсус жадвал ёрдамида аниқланади. Барча жамоалар қуръа ташлаш асосида тартиб рақамларини оладилар. Шундан сўнг мусобақанинг ҳар бир кунида қайси жамоалар (қуръада тушган рақам бўйича) бир-бири билан учрашиши жадвал ёрдамида аниқланади. Агар иштирок этувчи жамоалар сони тоқ бўлса, унда ҳар куни бир жамоа қавс ичида рақами кўрсатилган жамоа билан учрашадиган кун (жамоа йўқлиги) дам олади.

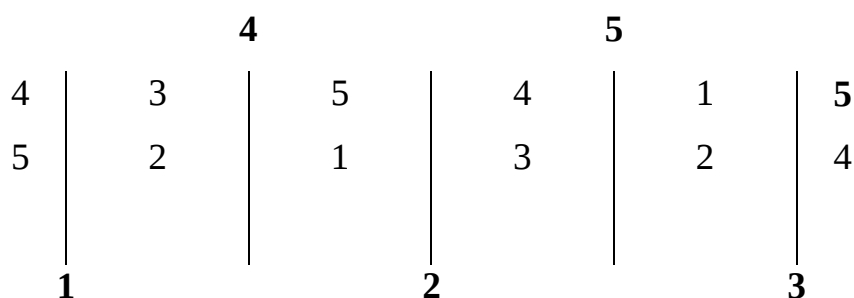
Жадвал тузишда қатнашувчилар сонига қараб вертикал чизиқлар чизиб чиқилади. Чизиқлар асосан тоқ олинади. Масалан 7, 8 та жамоа қатнашувида 7 та, 9-10 та жамоа бўлганда 9 та вертикал чизиқ чизиб олинади.

Унда қатнашувчилар рақами (қуръа натижасига асосан) қуйдагича ёзилади: биринчи чизиқ тагида 1 рақами қўйилади, битта чизиқдан сўнг 2 рақами, яна биттадан сўнг 3 рақами ва ҳоказо. Юқоридаги иккинчи чизиқдан бошлаб, кейинги рақамларнинг жойлашишини давом эттирамиз: 4 рақами, биттадан сўнг 5 рақами ва ҳоказо. Охирги, жуфт рақам мавжуд бўлганда юқоридаги рақамлар ёнига ёзилади.

Қатнашувчи жамоалар сони беш ёки олтита бўлгандаги намуна:



Ундан кейин 1 дан 5 гача рақамлар эгри чизик бўйича намунада кўрсатилганидек ёзиб чиқилади.



Рақамлардан ҳар бир вертикал чизикнинг ўнг томонидан бошлаб ўйнайдиган жуфтлик келиб чиқади ва улар биринчи чизикнинг пастидан юқорисига, ўнгидан чапига, иккинчи вертикал чизикнинг юқорисидан пастига қараб ёзилади.

1 кун	2 кун	3 кун	4 кун	5 кун
1- (6)	(6) - 4	2 - (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Чап томонда турган жамоалар майдон эгалари ҳисобланиб, улар меҳмон жамоаларнинг спорт киймидан ранги билан фарқ қиладиган иккинчи спорт кийимига ҳам эга бўлишлари керак.

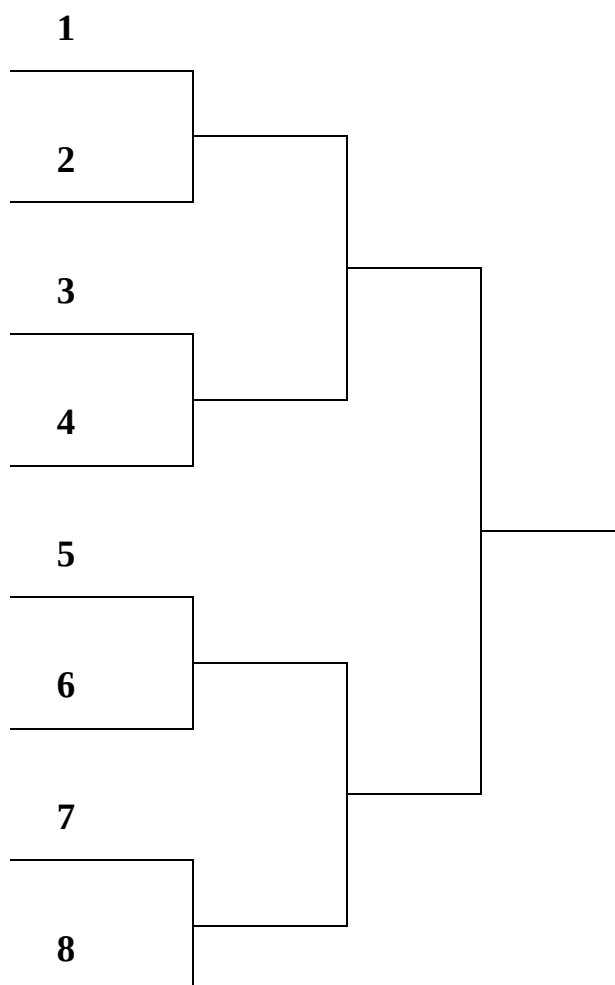
Чиқиб кетиш тизими

Ютказган чиқиб кетиш тартибида ўтказилаётган мусобақада учрашувда мағлуб бўлган жамоа мусобақалардан чиқиб кетади. Бу тартибнинг камчилиги шундаки, ўйин натижаси тасодифий бўлиши ҳам мумкин. Устунлиги шундаки, кўп сонли жамоалар қатнашаётган мусобақаларни ўтказиш учун озгина вақт керак бўлади. Мусобақада иштирок этаётган

жамоалар сони 4, 8, 16, 32, ва ҳоказо бўлганда, ҳамма қатнашувчилар мусобақанинг биринчи турдан қатнашишади. Жуфтликлар тартиб рақамлари юқоридан пастга қараб тузилади.

Агар жамоалар сони 2 нинг даражасига баробар бўлмаса, унда айрим жамоалар (қуръа натижасига кўра) иккинчи даврдан бошлаб қатнашадилар. Жадвални шундай тузиш керакки, иккинчи турда ўйнайдиган жамоалар сони тенг бўлиши керак.

8 та жамоа учун намуна:



Биринчи даврада нечта жамоа иштирок этиши қуйидаги формула билан аниқланади.

$$(A - 2^n) \times 2,$$

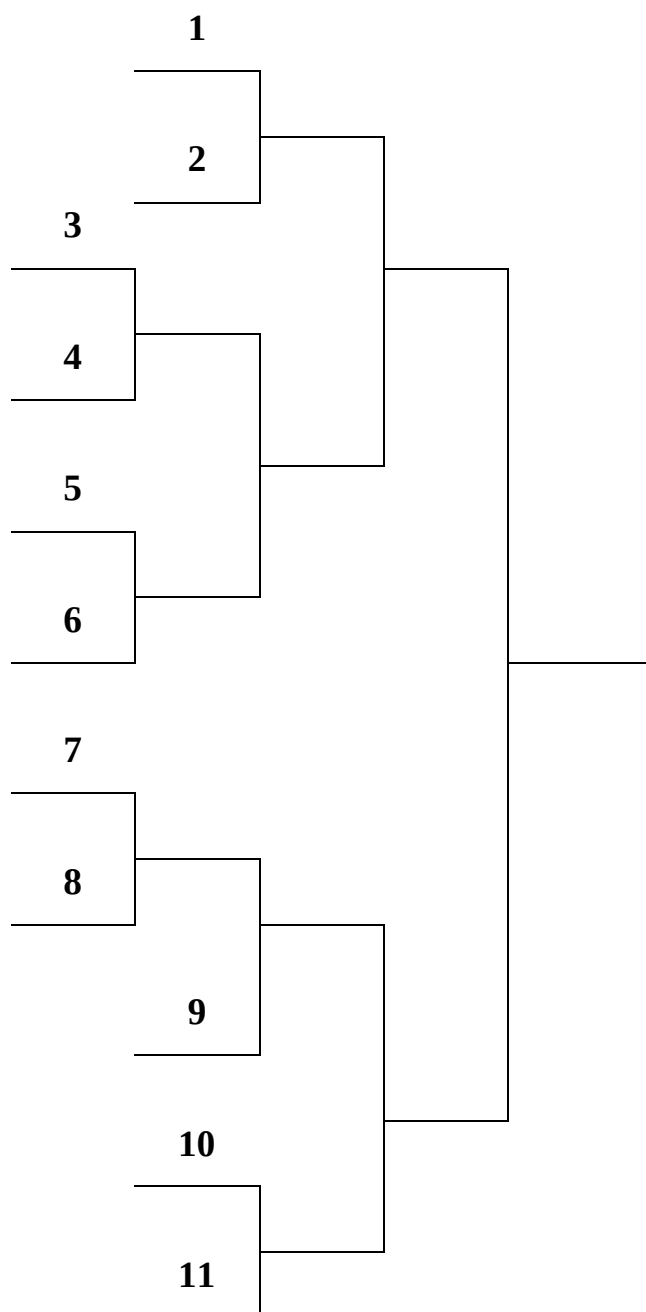
бунда А - жами жамоалар сони; n –қатнашадиган жамоалар сонига яқин бўлган даража.

Мисол учун 11 та жамоа иштирок этадиган мусобақани оладиган бўлсак:

$A=11$.

11 га энг яқин сон 8 бўлади ($2^3 = 8$).

Формула асосида **ечамиз: $(11-8) \times 2 = 6$.**



Биринчи турда 6 та жамоа ўйнаши керак. Иккинчи даврдан бошлаб ўйнайдиган жамоалар учун 2 та юқоридаги ва 2 та пастдаги рақамлар белгиланади. Барча рақамлар (биринчи даврада ўйнайдиган рақамлар ҳам) жадвалда юқорида ва пастда жойлашган жамоалар ўртасида тенг

тақсимланади. Агар жамоалар сони тоқ бўлса, унда иккинчи даврадан ўйинни бошлайдиган жамоаларнинг сони жадвалнинг пастида юқоридагига нисбатан битта ортиқ бўлади. Биринчи даврадан ўйинни бошлайдиган жамоаларда эса, аксинча, жадвалнинг юқорисида битта рақам ортиқ бўлади (6-жадвал).

6-жадвал

**Чиқиб кетиш тизими бўйича ўйинда учрашадиган
жамоаларни жойлашиш тартиби**

Иштирок этувчи жамоаларнинг умумий сони	Биринчи даврада иштирок этувчи жамоалар сони	Иккинчи даврада иштирок этувчи жамоалар сони		
		жами	юқоридан	пастан
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Бир мусобақа доирасида икки тизимдан ҳам фойдаланиш мумкин бўлиб, бу тизим шартли равишда аралаш тизим деб номланади

Аралаш тизимга мувофиқ гуруҳлар ёки зоналарда ўйин айланма тизимда, сўнгра эса ютказган чиқиб кетиш тизимида олиб борилади ёки аксинча бўлиши мумкин.

Назорат саволлари

1. Майдон, тўр, антенна ва тўпнинг ўлчамлари?
2. Ўйин усуллари ижро этишдаги хатолар?
3. Ҳисобни олиб борилиши, партияларда ва партиялар оралиғида бериладиган танаффуслар?
4. Ҳакамларнинг вазифалари ва улар томонидан хатоларни имо-ишора билан кўрсатилиши?
5. Мусобақа Низоми ва уни ташкил қилиш тартиби?
6. Мусобақани ташкил қилиш тизимлари айланма, чиқиб кетиш ва аралаш тизимлар моҳияти?
7. Мусобақа қоидаларининг ўзгартирилиши сабаблари?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб ҳалқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
3. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.
4. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.
5. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
6. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.
7. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008. - 38 б.
8. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. Т.: 2002. - 53 б.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

6. ЎЙИН ТЕХНИКАСИГА (ДАСТЛАБКИ) ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

6.1. Ўргатишнинг умумий асослари

Спорт амалиётида дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тренировкасининг фундаментал босқичи бўлиб, ушбу босқичда ўргатиш услублари ва воситаларидан тўғри фойдаланиш кейинги босқичларда спорт маҳоратини самарали шаклланишига имкон яратади.

Дастлабки ўргатиш жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда боланинг онтогенетик ҳамда биопсихологик хусусиятлари эътиборга олинishi зарур. Бошқача қилиб айтганда дастлабки ўргатиш жараёнида ўтказиладиган машғулотлар юкламалари шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб меъёрланиши ва қўлланилиши лозим.

Маълумки, ҳаракат (юклама) ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга егадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғаракларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки ҳиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкламанинг (нагрузка) ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талок, жигат ва ҳ.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади.

Бундай салбий “излар” одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади, уйқуни бузади, пиравордида иш қобилятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкламалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир

этиши мумкин, балки ушбу юкламалар устунлиги турли функционал “объект”ларда локал ёки глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши эҳтимолдан ҳоли емас. Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобиляти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкламаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб “тўлқинсимон” принцида ошира бориш даркор. Демак, болалар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир.

Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарси, тренировка машғулот, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга қатта масъулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, болалар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устивор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик каби сифатлар илмий объект сифатида азалдан кўпдан-кўп тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган. Уларнинг тадқиқотларида жисмоний сифатларнинг моҳияти, мазмуни, уларни жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жараёнлардаги аҳамияти ва ривожлантириш муаммолари атрофлича ёритилган.

Ушбу муаммоларни турли ёшдаги ўқувчи ёшлар ва болалар спорти мисолида ўрганишга қаратилган тадқиқотлар натижалари ҳам талайгина илмий нашрларда ўз ифодасини топган.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр этилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу муайян касбий фаолият ёки спорт турида маълум жараён самарадорлигини белгилаб бериш даражасида шаклланган тайёргарлик – иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларининг интеграл ифодасини англатади.

Спорт амалиётида (касбий амалиётда ҳам) жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган – умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Ҳаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкаи давомида спорт маҳоратининг шакллана бориши устивор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қўйиладиган асосий мақсад – соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш авваламбор ёшликдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига еътибор қаратади. Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиб бориладиган ҳамда ҳажм, шиддат ва мазмун жиҳатдан тўғри ташкил қилинган машғулотлар болалар ва ўсмирлар организмига ижобий таъсир кўрсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланган ва тор доирада ихтисослаштирилган машғулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатилган. Бинобарин, дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний ва техник-тактик машқлар нисбатини тўғри режалаштириш болалар спорт маҳоратини самарали шакллантириш имкониятини яратади.

6.2. Дастлабки ўргатиш ва унинг моҳияти

Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуқтаи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқароқ ва осонроқ бўлади. Аммо бу, албатта, мутахассиснинг билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашга мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири бошланғич ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий Шарт-Шароитларидан бири – бу волейболчининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукаммал ўзлаштиришдир.

Ҳаракат – (ўйин) малакалари – тўпни узатиш, қабул қилиш (химоя), тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукаммаллаштирилади, такомиллаштирилади. Мазкур жараён педагогик, биопсихологик ва биомеханик қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Ўргатиш жараёни – бу педагогик жараён бўлиб, тренер-ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлсада, ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг Шарт-Шароитлари, боланинг қизиқиши, ҳаракат «бойлиги», тажрибаси ва ҳоказо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат техникасини ўзлаштириш муддати боланинг оилавий Шароитига, унинг ижтимоий ва иқтисодий имкониятига ҳамда руҳий ҳолатига ҳам боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинadиган омиллар маълум услубий тартибда асосланган режалаштирув ҳужжатларидан жой олиши керак. Бундан ташқари боланинг ички «сирли» имкониятларини ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ёрдамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш услубларини, босқичларини ва технологиясини қўллашда таянч омил булиб хизмат қилиши керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва бу босқичларни ҳар бири ўзига хос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун қўлланилади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарлиги асосий қисмларини ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзлаган мақсадга эришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бири-бири билан узвий боғлиқ. Мисол учун агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқини яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

6.3. Ўргатиш босқичлари ва услублари

Биринчи босқич: - ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади.

Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали куруллардан фойдаланади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан Қўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқич: - техникани соддалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (хужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруғлик ёки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич: - техникани мураккаблаштирилган Шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб Шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, “давра айлана” машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли Шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат Шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблаштиришни) таказо этади. Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини ҳал қилишга, ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Тўртинчи босқич: - ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкамлашни кўзда тутади. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади

(расмлар, жадваллар, ўқув филмлари, тасвирий фильмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари (4-жадвал).

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақалашидир.

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг ечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

6.4. Ўргатиш тамойиллари, воситалари ва тренировка

Ўргатиш жараёнида услублар ва воситалардан фойдаланиш муайян тартибда қўлланиладиган педагогик принциплар асосида амалга оширилади. Ушбу принциплар қуйидагилардан иборат: илмийлик, онглилик ва фаоллик, мунтазамлик ва узвий боғлиқлик, мутаносиблик ва мувофиқлик, мукаммаллик ва узлуксизлик, “енгилидан оғирига”, “ўтилгандан ўтилмаганига”, “оддийдан мураккабга”, умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги. Мазкур педагогик принципларни қўллаш тартиби, хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар 5-жадвалда ёритилган.

Волейболда ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар жуда турли-тумандир. Шунинг учун улар маълум бир ўргатиш босқичидаги қўйилган вазифаларни ҳал этишдаги ўрни бўйича туркумланади. Бундай туркумланишга волейболчиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ

ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

Мусобақа машқлари волейболга хос бўлган хусусий машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа Шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бажарилади.

Тренировка машқлари асосий малакаларни эгаллашни энгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончилигини таъминлашга қаратилган-дир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

Махсус машқлар икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлардан асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда зарур жисмоний ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний; техник; тактик; интеграл (яхлит ўйин). Ҳар бир тайёргарлик турининг ўзига хос етакчи воситалари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида махсус вазифалар ечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан боғланган бўлади. Масалан, шуғулланувчида тезкорлик-куч сифати зарур даражада ривожланмаган бўлса, у ҳужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкорлик-куч сифатини ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ҳужум зарбасини такрорлаш ҳажмини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Волейбол ҳаракатларига ўргатишда воситаларнинг самараси кўп ҳолларда уларни қўллаш услубларига бевосита боғлиқ бўлади. Услублар

қўйилган вазифа, шуғулланувчи-ларнинг тайёргарлик даражаси, аниқ Шарт-Шароитларга боғлиқ ҳолда танланади ва қўлланади.

Қўйилган вазифага боғлиқ равишда айнан бир воситани турли услубларда қўллаб, ундан турлича фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир тайёргарлик турида вазифалар ва турларнинг кетма-кетлиги ҳам маълум мантикий боғлиқликка эгадир.

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб, кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари ўрганилаётган техник усулнинг умумий тузилишини ифода этади. Яқинлаштирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини ўтайди. Маълум даражадаги мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради. Шу асосда кейинчалик яқка тартибдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади.

Волейболдаги асосий ҳаракатланиш бу юриш, югуриш, ёнга қадам ташлаб югуриш, орқа билан, қадам ташлаб тўхташ, сакрашдан иборатдир. Кўп ҳолларда ҳаракатланишлар қийин эмас деб изоҳланиб, уларга етарли эътибор берилмайди. Бу эса нотўғри фикрдир. Чунки ўйинчининг турли ҳаракатларни бажариши учун ҳолат ва жой танлаши бажариладиган ҳаракатнинг самарасига тўғридан-тўғри таъсир қилади. Шунинг учун ҳаракатланишларни ўргатишга катта эътибор қаратиш зарур.

Умумривожлантирувчи машқлар. Бу бўлимнинг асосий восита-лари таркибига югуришлар ва ҳаракатли ўйинлар киради. Шу мақсадда қуйидаги югуришлардан: тўғри йўналишда югуришлар; сонни юқорига кўтариб югуриш; сакраб-сакраб югуришлар; болдирни орқага силтаб югуришлар; орқа томон билан югуришлар; йўналишни ўзгартириб югуришлардан фойдаланилади. Машқларни бажариш вақтида қўллар тирсак қисмидан букилган бўлиб, ҳаракатланишга фаол ёрдам бериши керак. Депсинишдан сўнг оёқларнинг тўғирланишига эришиш зарур. «Кун ва тун», «Рақамларни

чақириш», «Олиб кетишга интил» ва бошқа шу каби ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Тайёрлов машқлари. Тайёрлов машқлари ўзининг таъсирига қараб диққат ва жавоб ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги ва айрим ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантирувчи машқларга ажратилади. Биринчи гуруҳдаги машқларга эшитиш ва кўриш сигналлари бўйича ҳаракатланиш машқлари киради. Машқларни беришда «оддийдан – мураккабга» тамойилига риоя қилиш керак. Масалан, тренернинг сигналига асосан тезликни ўзгаритмасдан ҳаракат йўналишини ўзгартирган ҳолда ҳаракатланиш ёки аксинча бажариш мумкин. Машқни ўзлаштириш даражасига қараб улар турли усулда Қўшиб олиб борилади.

Наъмунавий машқлар

1. Қисқа масофаларга турлича дастлабки ҳолатлардан югуриш: старт чизиғига орқа билан чўққайиб ; қўлларга таяниб ётган ҳолда. Ҳаракатнинг бошланиши бўлиб тренернинг тўпни юқорига ташлаши, қўлини ён томонга, юқорига қўтариши ва ҳоказо ҳаракатлари хизмат қилади.

2. 10-20 метрли бўлақларга максимал суръатда югуриш; «арча», «моксимон югуриш» лар.

3. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан тезликни ўзгартириб югуришлар. Масалан, секин югуриш: сигнал бўйича – тезлашиш, тўп юқорига ташланганда – секин югуриш, тўп илиб олинганда – тўхташ, тўп ерга урилганда – тезланиш.

4. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан ҳаракат йўналишини ўзгартириб югуришлар. Масалан, ўртача суръатда югуриш: кескин сигнал – йўналишга қарши югуриш, иккита сигнал – йўналиш бўйича югуриш, чапак – чапга югуриш ва шу кабилар.

Тўпни икки қўллаб юқоридан узатишга ўргатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни олдинга, ёнга, юқорига қилиб қўл панжаларини букиб-ёзиш.

2. Теннис (резинка) тўпларини эзиш.
3. Деворга кафт ва бармоқлар билан тиралган ҳолда итарилишлар.
4. Қўлларга ётиб таянган ҳолда букиб-ёзишлар.
5. Волейболл, футбол тўпларини ерга уриб олиб юришлар.
6. Волейболл, футбол тўпларини бир қўл билан девор томон иргитиш.
7. Тўлдирма тўпларни турли ҳолатлардан: кўкрак олдидан, бош орқасидан, пастдан-ёндан иргитишлар.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ҳаракатланишдан сўнг юқоридан икки қўллаб тўп узатишни имитация қилиш. Техниканинг қуйидаги ҳолатларига асосий эътибор қаратилади: тўп яқинлашганда – қўлни юқорига кўтариб тўғирланиш; тўп учиш тезлигини сўндириш – қўлларни тирсак бўғинидан ва оёқларни тизза бўғинидан бир оз букиш; тўпни узатиш – қўлларни ва оёқларни тўғирлаш билан олдинга-юқорига чўзилиш; дастлабки ҳолатга қайтиш.

2. Қўл панжаси ва бармоқларини тўпга қўйиш ҳолатини ўргатиш. Қўл панжалари шундай жойлаштириладики, бунда бош бармоқлар бир-бирига қараган, кўрсаткич бармоқлар бурчак бўйича бир-бирига йўналтирилган, қолган бармоқлар эса тўпни ён-паст томонидан ушлайди.

3. Арқончага осиб қўйилган тўпни олдинга-юқорига узатиш. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

4. Ўзига тўп ташлаб тўпни олдинга-юқорига узатиш.

5. Ҳудди шу машқнинг ўзи, фақат тўпни шериги ташлаб беради.

6. Тўпни деворга узатиш. Бу машқдан шуғулланувчилар тўпни узатишни яхши ўзлаштириб олганларидан сўнг фойдаланилади.

Техника бўйича машқлар.

1. Жуфтликлар машқи. Шериклар орасидаги масофа 3 м бўлиб, тўп ўртача баландликда узатилади.

2. Ўз устига тўп узатиш – шеригига узатиш. Ўз устига тўп узатиш баландлиги 1-1,5 м.

3. Тўр устидан шеригига тўп узатиш. Масофа 2-3 м.

4. Тўпни турли масофалардан, турли траекторияларда ва йўналишини ўзгартириб узатишлар.

5. Кузатиш билан уйғунликда тўп узатиш; жойини ўзгартириб турувчи шеригига; шеригининг ҳаракатларига жавобан тўп узатиш: ўтириб олганда – ўз устига; ўнг қўлини ёнига ҳаракатлантирганда – ўнг томонга тўп узатиш; қўлларини юқорига ҳаракатлантирганда – юқори траекторияда тўп узатиш ва шу каби.

6. Бош орқасига тўп узатиш. Уч ўйинчи кетма-кет қаторда турадилар. Шуғулланувчилар оралиғи - 2-3 м. Чеккадаги ўйинчи тўпни ўртадаги ўйинчига, у эса ўз навбатида кейинги ўйинчига тўпни бош орқасидан оширадилар. Ўртадаги ўйинчи билан маълум вақтдан сўнг жой алмаштирилади.

7. Жуфтликда бош орқасидан тўп узатиш. Ўз устида тўп узатишдан сўнг шуғулланувчи 180° га бурилади ва тўпни бош орқасидан узатади.

8. Сакраб тўп узатиш. Шуғулланувчилар орасидаги масофа - 3 м. Ҳудди шундай тўр устидан.

9. Тўп узатиш билан бажариладиган турли мусобақалар.

Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни горизонтал ва вертикал йўналишлар бўйича чалкаштириб ҳаракатлантириш.

2. Жуфтликда. Шеригининг қаршилиги билан қўлларни олдинга-юқорига ва ёндан-юқорига кўтариш машқлари.

3. Резиналар ва пружинали амортизаторлар билан қўлларни олдинга-юқорига, ёнга-юқорига кўтариш машқлари.

Тайёрлов машқлари.

1. Турган жойдан ва олдинга ташланиб тўлдирма тўпни икки қўлаб пастдан олдинга-юқорига иргатиш. Ҳудди шундай ён томонга ташланиб бажариш.

2. Ҳудди шундай фақат кадам билан; югуриб; икки кадам қилиб; сакраб.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Дастлабки ҳолатларга ўргатиш.

2. Турган жойда; олдинга ва ёнга ташланиб; кадамлаб; югуриб; сакраб ҳаракатланишлардан сўнг тўпни қабул қилишни имитация қилиш.

3. Илиб қўйилган тўпни қабул қилиш. Тўп бел баробарида илиб қўйилади. Дастлаб турган жойдан сўнгга олдинга, ёнга ташланиб тўпни қабул қилиш.

4. Шериги ташлаб берган тўпни қабул қилиш. Тўп турли баландлик ва йўналишларда ташлаб берилади.

5. Ҳудди шундай машқни бажариш, аммо тўр устидан. Масофа 3-4 м.

6. Ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар.

1. Жуфтликда тўп узатишлар.

2. Турли траекториялар ва йўналишлар бўйича тўп узатишлар.

3. Тўр устидан тўп узатишлар. Масофа ва траекториялари турлича.

4. Тўрнинг турли қисмларидан қайтган тўпни қабул қилиш.

5. Турли усулда (дастлаб пастдан тўғридан) ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Тўпни ўйинга киритишни ўргатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Дастлабки ҳолат - бир қўл юқорида, бир қўл пастда - қўлларни олдинга-орқага силташ. Қўллар ҳолати алмаштирилади.

2. Қўлларни олдинга-орқага катта айлана бўйича айлантириш. Ҳудди шундай машқлар, фақат олдинга юза бўйича.

3. Олдинга энгашган ҳолда «Тегирмон» машқи.

4. Резинка ва амортизаторлар билан машқлар.

5. «Овчилар ва қуёнлар», «Тўп отиш» ҳаракатли ўйинлари. Тўпни турли усулларда қўллаш билан, ҳар хил вариантларда.

Тайёрлов машқлари.

1. 1кг оғирликдаги тўлдирма тўпларни турли усулларда бир қўлда иргитиш: пастдан, юқоридан, ёндан олдинга-юқорига.

2. Тўлдирма тўпларни бир қўл билан итариш.

3. Тўлдирма тўпни тўр устидан белгиланган нишонларга (зоналарга) тушириш. Масофа тайёргарлик даражасига қараб белгиланади.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Тўпни киритишни имитация қилиш. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

2. Тўпни ташлашни ўргатиш.

3. Илиб қўйилган тўпга зарба бериш.

4. Деворга тўп узатиш. Масофа - 6-7 м.

5. Шеригига тўп узатиш. Масофа - 8-9 м.

6. Тўр устидан қисқартирилган масофадан киритилган тўпни пастдан қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар.

1. Тўп киритиш чизиғидан тўпни ўйинга киритиш.

2. Тўпни учиш йўналишини ўзгартириб ўйинга киритиш.

3. Тўпнинг траекториясини ўзгартириб.

4. Узайтирилган ва қисқартирилган ораликлар бўйича.

5. Тренернинг топшириғи бўйича белгиланган зоналар-га тўп киритиш.

6. Турли усулларни навбатлаштириб тўп киритиш.

7. Ўйиннинг бошқа техник усуллари (тўсик, тўп узатиш ва ҳоказо) бажаргандан сўнг. Турли вариантларда қўллаш.

8. Тўп киритиш бўйича турли вариантларда мусобақа ўтказиш.

Ҳужум зарбаларини беришни ўргатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Ҳужум зарбаларини бериш шуғулланувчилардан атлетик тайёргарликни, куч, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларининг яхши ривожланганлигини талаб этади. Асосий машқлар таркибига таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамловчи, аввало тўпик, тизза, елка, оёқ ва қўл панжалари, бармоқ бўғинларини ва мушакларнинг қисқариш тезлигини оширишга қаратилган машқлар киритилади. Умумривожлантирувчи машқлар предметсиз ёки предметлар (тўлдирма тўп, гантеллар, чўзилувчан эластик предметлар ва ҳоказо) билан бажарилади.

Тайёрлов машқлари.

Ҳужум зарбасини беришга ўргатишда иккита катта вазифа ҳал этилади:

1. Таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлаш, қўл ва оёқнинг динамик кучини ривожлантириш.
2. Ҳаракатланувчи объектга (тўпга) таянчсиз ҳолатда жавоб реакциясини бериш учун зарур даражадаги координацион ҳаракатларни бажара олиш.

Ушбу вазифаларни ечишда қуйидагилардан фойдаланилади:

1. Юқорига илиб қўйилган предметни бир-икки қадамдан югуриб келиб, икки оёқда депсиниб, бир қўллаб олиш.
2. Гимнастика ўриндиғи устидан «илон изи» бўлиб сакраш. Диққат қўлларнинг орқага-олдинга-юқорига ҳаракатланишига қаратилади.
3. 40-50 см баландликдан пастга сакрашлар.
4. Сакровчанликни ривожлантирувчи машқлар: чўққайиб ўтирган ҳолатдан сакраш; икки оёқда депсиниб узунликка кўп маротаба сакрашлар; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп ва бошқалар) юқорига сакрашлар; штанга билан ўтириб-туришлар (вазнининг 70% оғирлигида).
5. Икки оёқда депсиниб сакраган ҳолатдан тўлдирма тўпни бош орқасидан иргитиш. Худди шундай, фақат тўр устидан.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Тўғридан бериладиган ҳужум зарбасини имитация қилиш; турган жойдан, 1, 2, 3 қадамдан сўнг.

2. Резинкали амортизаторга ўрнатилган тўпга зарба бериш.
3. Девор ёнида туриб кўп маротаба ҳужум зарбасини бажариш. Ҳудди шундай, фақат шерикка қарата зарба бериш. Масофа - 7-8 м.
4. Шериги ташлаб берган тўпга зарба бериш. Тўп 2 м баландликда ташлаб берилади.
5. Шериги ташлаб берган тўпга тўр устидан зарба бериш. Ҳужум зарбасининг ўзлаштирилишига қараб секин-аста мусобақа Шароитига яқинлаштириб борилади.

Техника бўйича машқлар.

1. 3 зонадан узатилган тўпга 4 зонадан йўналиш бўйича ҳужум зарбасини бериш.
2. 3 зонадан узатилган тўпга 2 зонадан зарба бериш. Тўпнинг узатилиш траекторияси 3м гача пасайтирилади, югуриб келиш масофаси қисқартирилади.
3. 4, 3, 2 зоналардан ҳар хил траекториялар бўйича узатилган тўпларга зарба бериш.
4. 4, 3, 2 зоналардан йўналишни ўзгартириб ҳужум зарбаларини бериш.
5. Яккалик тўсиққа қарши ҳужум зарбасини амалга ошириш.
6. Тўрдан узоқроқ узатилган тўпларга зарба бериш.
7. Тренер топшириғига мувофиқ кўрсатилган зоналарга ҳужум зарбасини бериш.
8. Ҳужум зарбаларини ўзлаштириш даражасига қараб турли вариантлардаги машқлар тўсиқ қўйиш билан бажарилади.

Тўсиқ қўйишга ўргатиш.

Тўсиқ қўйиш волейболда ҳимоядаги энг асосий техник усул ҳисобланади. Шунинг учун унинг ўзлаштирилишига катта аҳамият берилиши керак.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Машқларнинг асосий йўналиши худди хужум зарбаларини ўзлаштиришда қўлланилган машқлар каби бўлади. Илиб қўйилган предметларга қўл теккизиш, турли ҳаракатланишлардан сўнг икки оёқ билан депсиниш машқлари алоҳида аҳамият касб этади.

Тайёрлов машқлари.

Машқларнинг асосий вазифаси сакровчанлик ва таянчсиз ҳолатда ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришдан иборат.

1. Икки оёқ билан депсиниб, илиб қўйилган предметга қўл теккизиш. Сакраш кўп маротаба қайтарилади.

2. Кўриш ва товуш сигналларига мувофиқ ён томонга ҳаракатланиб юқоридаги машқни бажариш.

3. «Ким тезроқ» ҳаракатли ўйини.

4. Тўр устида ва ундан узоқроққа илиб қўйилган тўпларга қўл теккизиш (тўр устидан қўлларни ўтказиш мақсадида).

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ён томонларга ҳаракатланиб тўсиқ қўйишни имитация қилиш. Ҳаракатланишда охириги қадам бир вақтнинг ўзида сакраш қадами бўлишига эътибор бериш.

2. Тўр устига илиб қўйилган тўпларга тўсиқ қўйиш.

3. Махсус тумба устида турган ҳолатда шериги ташлаб берган (тўр устига) тўпларга тўсиқ қўйиш. Қўллар панжаси, кафти, бармоқлар ҳаракатига диққат қаратилади.

4. Хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш. Дастлаб белгиланган йўналиш бўйича. Ўзлаштириш даражасига қараб машқ бошқа вариантларда ҳам қўлланилади.

Техника бўйича машқлар.

1. Ўзи ташлаб берган тўпларга берилган хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

2. 4, 3, 2 зоналардан берилган хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

3. Ҳаракатланишдан сўнг тўсиқ қўйиш. Дастлаб зарба кутилатган жойдан 1 м, сўнгра 2-3 м нарида турилади.

4. Тўсиқ қўйиш мусобақалари.

Ҳужум зарбаларини бериш иложи борича тўсиқ қўйиш билан амалга оширилиши зарур.

6.5. Ўргатиш ва машғулотлар жараёнида қўлланиладиган техник воситалар

Волейбол машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар волейбол ҳаракатларига ўргатиш, ҳосил қилинган малакаларни такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомларни таъсир кўрсатиш хусусиятларига қараб икки гуруҳга ажратиш мумкин:

- 1) техник-тактик тайёргарликлар учун;
- 2) жисмоний тайёргарликлар учун.

Биринчи гуруҳга мансуб бўлган асбоб-анжомларга осма тўплар ва тўпни маълум бир ҳолатларда тутиб турувчи қурилмалар киритилиб, улардан ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

Иккинчи гуруҳга асосан тезкорлик-куч ва сакровчанлик сифатларини тарбиялашда фойдаланиладиган турли қурилмалар, тўлдирма тўплар, гантеллар, сакрашда фойдаланиладиган махсус тумбалар киритилади.

Осма тўплар дастлабки ўргатишда жуда керакли восита ҳисобланади. Волейбол тўпига чармли петля ўрнатилиб, у шнур (резинка)га боғланади. Кронштейнга бириктирилган блок ёки илгакка тўп керакли баландликда ўрнатилади.

Девордаги нишон. Турли хилдаги нишонлар мавжуд (29-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизиқнинг кенлиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10-12 гача бўлиб, улар ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.

Кўчма ва осма ҳалқалар. Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (30-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомиллаштиришда (31-расм) фойдаланилади. Кўчма ҳалқаларнинг диаметри 80-100 см бўлиб, полдан 3,5-4,0 м ораликда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма ҳалқаларнинг диаметри 50-80 см бўлиб, тўр яқинида ёки тўрга (ёки тросга) горизонтал равишда (4, 2 зоналарда) ўрнатилади.

Узайтирилган тўр. Залнинг бутун бўйи бўйича тортилади. Узайтирилган тўрлар ўйин техникаси ва тактикаси бўйича ўтказилаётган машғулотнинг мотор зичлигини оширади. Майдончани қисмларга бўлиб, вазифали ўқув ўйинларини ташкил этишда қўлланилади.

Амортизаторли тўплар. Залнинг бурчагига ўрнатилади (32-расм). Тўпга чармли петля тикилади (елимланади) ва унга резинкали боғичлар бириктирилади (б). Резинкали боғичлар сифатида тиббий резинка бинтлардан фойдаланилади. Боғичларнинг бўш қисми томонига карабинлар бириктирилади (в) ва улар ёрдамида қурилма керакли баландликларда петляли (д) рамаларга (г) ўрнатилади. Зарбадан сўнг тўпнинг узоқ муддат тебриниши олдини олиш учун тўпдан полга томон мустаҳкам шнур (е) тортиб қўйилади. Тренажер ҳужум зарбасини беришдаги ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришда қўлланилади.

Тўпни тутиб турувчи мослама. Бу қурилма зарба бериш ҳаракатларини (тўп киритиш, ҳужум зарбаси) ўзлаштиришда қўлланилади (33-расм). Бу қурилмани тўр ёнида жойлаштириш мумкин бўлиб, бу ҳужум зарбаларини ўйин Шароитига яқинлаштириб бажариш имконини беради.

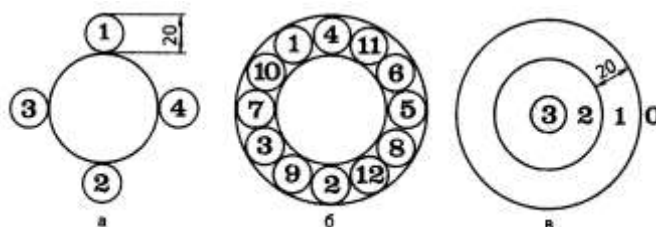
Тўр устидаги тўп. Тўр устига пружинали коптоклар илинган тросс тортилади. Ушбу қурилмадан тўр устидан қўл панжаларини рақиб томонга чиқариб тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади. Қурилмани тўрдан турли баландлик ва ораликда ўрнатиш мумкин.

Тўлдирма тўплар. Одатда, асосий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда 1-2 кг ли тўлдирма тўплардан фойдаланилади. Улар ўйин Шароитига яқинлаштирилган ҳаракатлар, айниқса, тезкорлик-куч сифатини ривожлантириб, биомеханик ҳаракатлар аппаратининг шаклланишини таъминлайди.

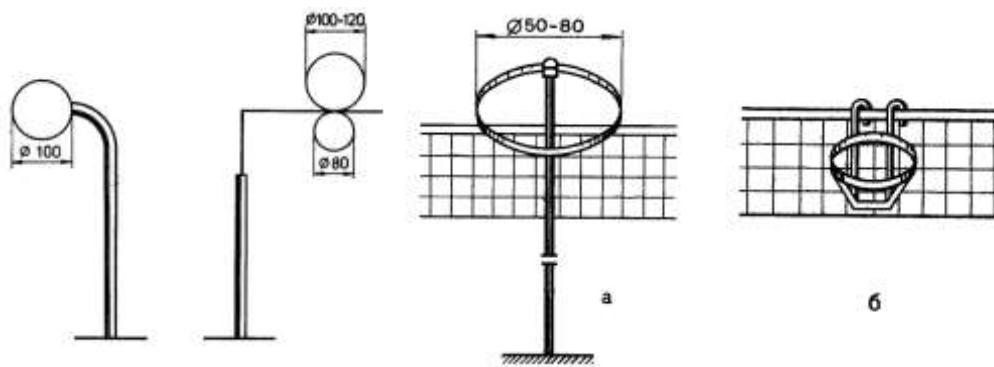
Арғамчилар. Арғамчиларда бажариладиган машқлар сакровчанлик, ҳаракат уйғунлиги ва сакраш чидамлилигини тарбиялашда қўлланилади.

Панжалар учун тренажерлар. Деворга ўрнатилган кронштейнга 3-4 см ли труба горизонтал равишда бириктирилиб, унга юк осилган тросс уланади (34 а-рasm). Трубаларни бураш билан юк юқорига ва пастга туширилади. Бошқа турдаги тренажер билан (34 б-рasm) юкни статик равишда ушлаб турилади. Бу тренажерлардан қўл панжа кучини оширишда фойдаланилади.

Сакровчанликнинг ўсиш динамикасини назорат қилиш ва баҳолаб бориш В.М.Абалаковнинг сакровчанлик даржасини аниқлашга мўлжалланган диагональ экран-ўлчов мосламаси ёрдамида амалга оширилиши мумкин (35 рasm).

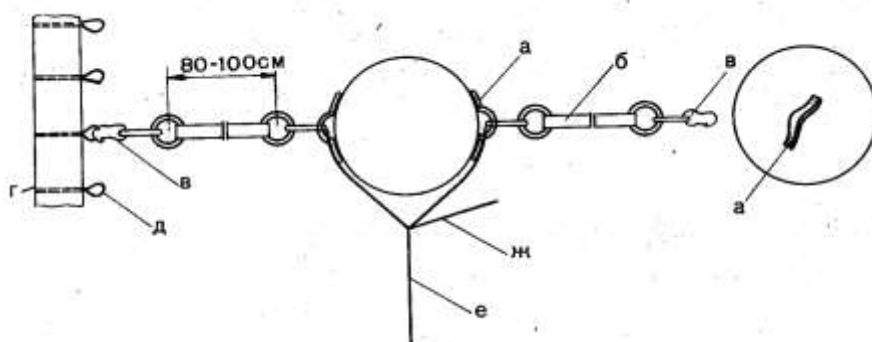


29-рasm

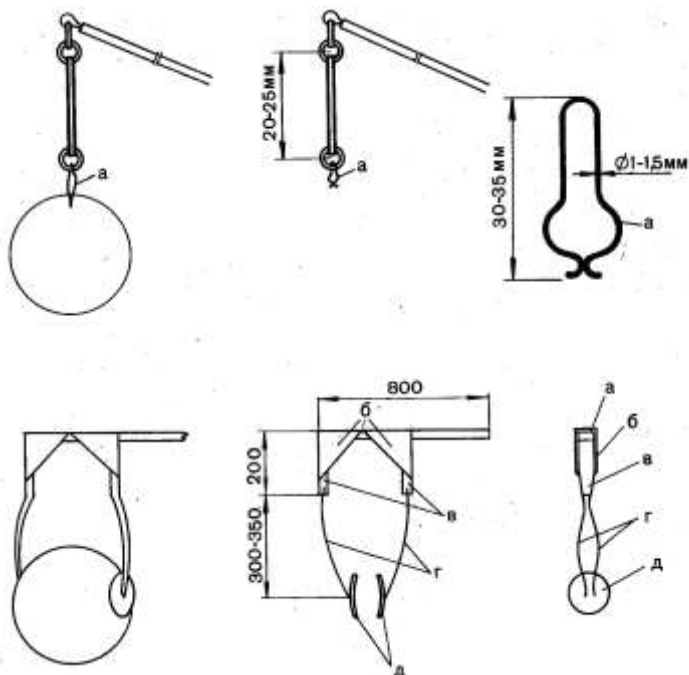


30-рasm

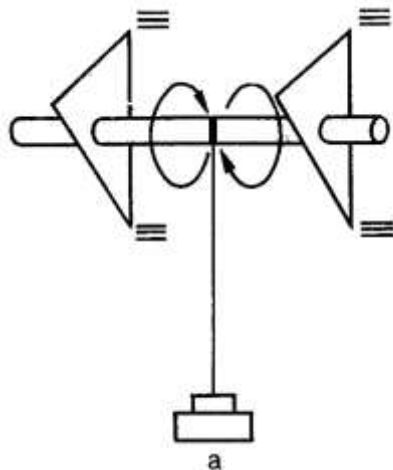
31-рasm



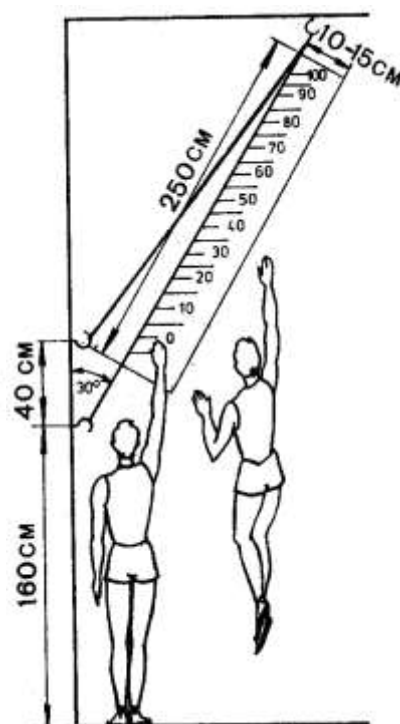
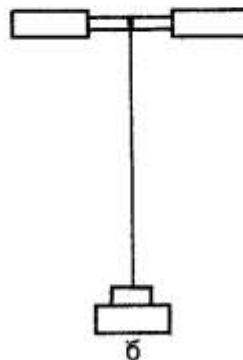
32-рasm



33-рasm



34-расм



35-расм

Штанга, қадок тошлар (16, 24, 32 кг) ва йиғма гантеллар. Куч, сакровчанлик, тезкорлик-куч ва сакровчанлик-чидамлилиги, куч-чидамлилиглари ривожлантиришда кенг қўлланилади.

Машғулотларда юқорида санаб ўтилган асбоб-анжом, қурилмалардан ташқари теннис коптоклари (оддий ва оғирлаштирилган), резинкалар, пружинали эспандерлар, оғирлаштирилган белбоғлар, оёқ ва қўлнинг қисмларига тақиладиган оғирлаштирилган боғламлар ва бошқа турдаги асбоб-анжом, қурилма, жиҳозлардан ҳам фойдаланилади.

6.6. Техник-тактик маҳоратни баҳолаш

Шуғулланувчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ўйиннинг асосий ҳаракатларини ўзлаштирганлик даражаси билан белгиланади.

Юқоридан ва пастдан тўпни икки қўллаб қабул қилиш, узатиш техникасини баҳолашда концентрик нишонлардан фойдаланилади. Юқоридан икки қўллаб тўп узатишда деворгача бўлган масофа 2,5 м, пастдан

тўпни қабул қилишда – 3 м. 10 узатишда тўпланган очколар ва тўпни йўқотиш ҳисоблаб борилади.

Тўпни ўйинга киритиш техник-тактик малакалар аниқлик ва тўпнинг учиш тезлиги билан тавсифланади. Тўпни одатда 1, 6, 5 зоналарга тушириш талаб этилади ва ҳар бир зонага аниқ равишда тўп тушириш учун 6 уриниш берилади. Хужум зарбасини бериш кўникма ва малакасини баҳолашда 3 зонадан узатилган тўпга 4 ва 2 зоналардан зарба бериш қўлланилади. Ўргатишнинг дастлабки босқичида майдон бўйлаб берилган зарба техникаси баҳоланади. Зарур Шароитларда хужум зарбасини белгиланган зоналар бўйича бериш қўлланилиши мумкин, бунда хужум зарбаси учун узатилаётган тўплар барқарор бўлиши зарур. Юқорида келтирилган назорат машқларидан ташқари ўйин Шароитида учрайдиган қуйидаги машқлардан фойдаланса бўлади. Масалан, боғловчи ўйинчининг аниқ тўп узата билиш даражаси қуйидаги машқ ёрдамида аниқланади. Ўйинчи қуйидаги тартибда тўп узатишни бажаради: бош устига тўп узатиш, нишон томон тўп узатиш (аниқлик ҳисобга олинади), бурилиш, 1-1,5 м баландликда бош устида тўп узатиш, 180° бурилиш, бош орқасидан нишон томон тўп узатиш ва ҳоказо. 10 та тўп узатишдаги очколар ва тўпни йўқотиш ҳисобга олинади.

Хужум зарбасини беришда етарли тайёргарлик мавжуд бўлганда, ўйинчининг ўзи тўп ташлаб, кўрсатилган зоналар бўйича зарба бериш ҳаракати баҳоланади. Бу машқнинг ижобий жиҳати шундаки, зарба бериш натижаси тўпни узатувчи ўйинчининг тўп узатишига боғлиқ бўлмайди. Одатда, хужум зарбаси бир-икки қадам қилиб бажарилади. Тўрга тегиш, ўрта чизикдан ўтиб кетиш ҳато уриниш ҳисобланади. Тўсиқ қўйишни объектив равишда баҳолаш ҳозирги кунгача аниқланмаган. Ушбу техник усулни баҳолашда “Тўр устидаги тўп” қурилмасидан фойдаланилади. Бунда турли баландлик ва масофада ўрнатилган тўпга тўсиқ қўйишда қўл кафтини тўр устидан ўтказиб бажарилган ҳаракат баҳоланади. Бундан ташқари, бир хил кўрсаткичга эга бўлган (ёки унга яқин) ўйинчиларнинг хужум зарбасини

бериши ва унга тўсиқ қўйишда кўрсатилган натижа ҳисобга олиниши билан баҳоланади.

6.7. Ҳийин Шароитида шуғулланувчилар фаолиятини баҳолаш

Ҳийин Шароитида бажариладиган техник ҳаракатларнинг самараси мусобақа Шароитида бутунлай бошқача бўлади. Шунинг учун мусобақа Шароитида бажариладиган ҳаракатларни назорат қилиш ва баҳолашда турли усуллардан фойдаланилади. Эксперт баҳоси, видео ёзувлар ва бошқалар шулар жумласидандир.

Бундан ташқари, энг мақбул усуллардан бири Ҳийинчилар фаолиятини махсус Шартли – кодлаштирилган ёзувлар билан ҳисобга олиб бориш саналади.

Бунда Ҳийинчи томонидан амалга оширилган асосий Ҳийин ҳаракатларининг кўрсаткичи аввалдан тайёрлаб қўйилган дастур ёрдамида ёзиб борилади.

Кўрсаткичларни ҳисобга олиб бориш усули.

Тўпни Ҳийинга киритиш: ютқизилган (0); ютилган (+); қабул қилинган тўпни боғловчи Ҳийинчи пастдан қабул қилишга мажбур бўлса, қийинлаштирилган (v).

Ҳийинга киритилган тўпни қабул қилиш: ҳужум зонасига ёки боғловчи турган зонага тўпни етказиб бериш (+); қабул қила олмаслик (-); тўпни қийин қабул қилиш (v).

Ҳужум зарбаси учун тўп узатиш: тўсиқсиз ёки битта тўсиққа қарши бўлган ҳужумга тўп узатиш (+); яққол сифатсиз ёки хато бўлган тўп узатиш (0); иккиталик тўсиққа қарши бўлган ҳужумга тўп узатиш (v). Буларда фақат икки қўллаб юқоридан тўп узатиш ҳаракатлари ҳисобга олинади.

Ҳужум зарбасини, шу жумладан, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш: тўпни қабул қилиш (+), хато (0). Ҳужум зарбалари: ютилган тўп (+); ютқизилган (0); тўп Ҳийинда қолса (v).

Тўсиқ кўйиш: тўсиқда ютилган тўп (+); тўп ютқизилса (0); тўсиқдан сўнг тўп ўйинда қолса (v).

Кўрсатилган натижалар бўйича ўйин фаолиятининг қуйидаги кўрсаткичларини таҳлил қилиш имконияти мавжуд бўлади:

- а) мусобақа фаолиятининг ҳажми;
- б) алоҳида ўйин фаолияти ҳажми;
- в) алоҳида ўйин усуллариининг ўйин натижасига таъсири;
- г) якка тартибдаги ўйин фаолиятининг самараси;
- д) гуруҳ ва жамоа фаолиятининг самараси.

Кўрсатилган натижаларни аниқлашда икки хил усулдан фойдаланиш мумкин. Биринчи усулда барча кўрсатилган натижаларга нисбатан ҳар бир кўрсатилган натижа ҳисоблаб чиқилади. Масалан, берилган 50 та хужум зарбасидан ютилди - 30 та (60%); ютқизилди - 10 таси (20%); ўйинда қолди - 10 та (20%).

Иккинчи усулда эса ҳар бир қўлланилган ҳаракат натижаси баллар билан баҳоланади ва максимал натижага нисбат қилиб олинади. Масалан, ютилган хужум зарбаси (1 балл), ютқизилган (0 балл), ўйинда қолган тўп учун (0,5 балл) берилади. Кўрсатилган натижалар формулага солинади ва бунда қуйидаги кўринишдаги натижага эга бўламиз.

$$\frac{30 + 5 + 0}{50} \times 100\% = 70\%$$

4-жадвал

Ўргатиш босқичлари, услублари ва воситалари

Ўргатиш босқичлари ва уларнинг номи	Ўргатиш услублари	Ўргатиш воситалари
1-босқич: Ўргатилаётган малака (ҳаракат) ҳақида тушунча ҳосил қилиш	Тушунтириш-таҳлил қилиш, кўрсатиш- изоҳ бериш	Сўз, суҳбат, мулоқот, мунозара, расмлар, андозалар, видеофильмлар

2-босқич: Малакаларга оддий Шароитда ўргатиш (якка тартибда Қўшимча вазифаларсиз)	Қисмларга бўлиб, элемент ва фазаларга бўлиб ўргатиш, малакани тўлиқ ҳолда ўргатиш, хатоларни тузатиш, рағбатлантириш, қайтариш	Тайёрлов-ёндаштирувчи, йўналтирувчи турдош тақлидий ва асосий техник машқлар
3-босқич: Малакаларга мураккаблаштирилган Шароитда ўргатиш (вазиятли вазифалар бериш, жуфтликда, учликда ва ҳ.)	Малакаларни тўлиқ ҳолда ўргатиш, тезлик ва аниқликни кучайтириб ўргатиш, турли йўналишдаги ҳаракатлардан сўнг ижро этиш, репродуктив қайтариш асосида ўргатиш, ўзаро таҳлил ва баҳолаш асосида ўргатиш.	1-2-босқичлардаги барча воситалар, умумий ва махсус машқлар катта телик ва аниқликда қўлланилади, жуфтлик, учликда қўлланиладиган машқлар, тренажер ва техник воситалар
4-босқич: Ўргатишни давом эттириш, такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш	Барча услублар	Барча воситалар ва жамоа ўйинлари

**Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган умумий ва махсус педагогик
принциплар**

Т/р	Ўргатиш тамойиллари	Принципларни қўллаш хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар
1.	Илмийлик	Ўргатишда болалар ёши жинси, жисмоний ва психофункционал имкониятлар эътиборга олиниб, машқлар меъёрланади. Натижа тестлар ёрдамида илмий таҳлил қилинади
2.	Онглилик ва фаоллик	Ўргатилаётган малака (ҳаракат)ларга онгли тасаввур этилиши зарур, ўргатишда болалар фаоллиги таъминланиши лозим
3.	Мунтазамлилик ва узвий боғлиқлик	Босқичма-босқич ўзлаштирув такомиллашув ва мукаммаллашув таъминланади
4.	Мутаносиблик ва мувофиқлик	Машқлар мураккаблик ва юклама салоҳияти (ҳажми, шиддати, йўналиши, такрорланиши ва муддати) жиҳатларидан шуғулланувчи имкониятига мос бўлиши даркор
5.	Мукаммаллик	Техник жиҳатдан тўғри ўзлаштирилган малакалар такомиллашув асосида турғун ва барқарор даражага кўтарилади
6.	Узлуксизлик	Йилдан-йилга ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни мураккаблашиб бориши даркор, узилишларга йўл қўйиш салбий натижаларга олиб келади
7.	“Енгилдан оғирига”	Ўзлаштиришга лойиқ енгил юкламалар прогрессив йўналишда, лекин “тўлқинсимон” шаклда кучайтириб борилиши керак
8.	“Ўтилганидан	Шуғулланувчи ўзлаштирган (унга таниш

	ўтилмаганига”	бўлган) машқлардан яъни машқларга ўтиш, ўргатиш самарадорлигин оширади
9.	“Оддийдан мураккабга”	Энг оддий машқларни ўргатиш ва такомиллаштириш давомида секин-аста мураккаблаштириб борилиши лозим
10.	Умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги	Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида жисмоний техник-тактик ва психофункционал тайёргарлик бирлиги, уларни ўзаро боғлиқлиги таъминланиши зарур

“Волейбол техникасига ўргатиш” мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Ўргатиш жараёнининг моҳияти ва қисқача мазмуни нималардан иборат?
2. Дастлабки ўргатиш жараёни қандай аҳамиятга эга?
3. Ўргатиш босқичлари қандай номланади, ушбу босқичларда қандай услуб ва воситалардан фойдаланилади?
4. “Ўргатиш” ва “тренировка” қандай мантиқий фарқлар билан изоҳланади?
5. Техник усулларга ўргатишда қандай анжом, мослама ва техник воситалардан фойдаланиш мумкин? Мисоллар келтиринг.
6. Техник-тактик маҳорат даражаси қандай баҳоланади?

“Ўйин техникасига (дастлабки) ўргатиш” мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Ўргатиш жараёнининг моҳияти ва қисқача мазмуни нималардан иборат?
2. Дастлабки ўргатиш жараёни қандай аҳамиятга эга?
3. Ўргатиш босқичлари қандай номланади, ушбу босқичларда қандай услуб ва воситалардан фойдаланилади?

4. “Ўргатиш” ва “тренировка” қандай мантикий фарқлар билан изоҳланади?

5. Техник усулларга ўргатишда қандай анжом, мослама ва техник воситалардан фойдаланиш мумкин? Мисоллар келтиринг.

6. Техник-тактик маҳорат даражаси қандай баҳоланади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallovolo.2010.-685s.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қушимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажгимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

2. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАР ЛАМБЕРТ Академис Публишинг. 2015. – 73 с.

5. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов

ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

6. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.

7. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.

8. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.

9. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008. - 38 б.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

7. ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТИ

7.1. Жисмоний тайёргарликнинг умумий асослари.

Бугунги волейбол ўйинининг моҳияти, жумладан техник-тактик ҳаракатларининг ижро этилиши аксарият “ҳавода”, яъни таянчсиз ҳолатда амалга оширилиши билан фарқланади. Сакраб зарба бериш, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, йиқилиб тўп қабул қилиш, тўп киритиш бунча яққол мисол бўлаолади. Сўнгги йилларда ўйин қоидаларининг кескин ўзгариши (танани барча қисми билан тўп қабул қилиш, ҳисобни тай-брейк тизимида олиб борилиши, “либеро” ўйинчисининг жорий этилиши, ўйинчи алмашинувининг тўғридан-тўғри амалга оширилиши, тўрнинг пастки қисмига тегишга рухсат берилиши ва ҳ) ўйин суръатини янада жадаллаштишига олиб келди. Мутахассислар томонидан аниқланганки, ҳар бир мусобақа ўйинида волейболчилар 350-400 марта, ҳатто ундан кўп сакраб ижро этиладиган техник-тактик малакаларни бажарар эканлар. Агар ўйиндан олдинги “разминка” давомидаги сакрашлар, ўйин вазиятларида тўпсиз ижро этиладиган чалғитувчи сакрашлар эътиборга олинса, қайд этилган сакрашлар ҳажми янада ортади. Бордию бу сакрашларнинг йиллик ҳажми назарда тутилса, замонавий волейболда юксак натижага эришиш қанчалик жисмоний имкониятларга боғлиқ эканлиги аён бўлади. Демак, жисмоний тайёргарлик техник-тактик тайёргарлик билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, юксак спорт маҳоратини таъминланишида пойдевор сифатида хизмат қилади. Маълумки, инсон болаликдан турли йўналишдаги ҳаракат малакаларини онгсиз ва онгли тарзда бажаради. Натижада шу ҳаракатлар маълум жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) тусида ривожлана боради. Секин-аста ҳаётий зарур ҳаракат малакалари (юриш, югуриш, сакраш, тўхташ, осилиш ва ҳ.) сайқал топади.

Мутахассисларнинг фикрига асосан, ушбу жисмоний сифатлар ва хаётий зарур ҳаракат малакалари ўйинлар ёрдамида янада самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган. Оилада, мактабгача тарбия муассасаларида, турли босқичдаги таълим масканларида ушбу муаммога ҳар доим ҳам режали ва илмий жихатдан ёндошилмайди.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш, шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва функционал тараққиёти тўғри йўналишда тарбияланиб боришига имкон яратади.

Маълумки, инсоннинг жисмоний сифатлари унинг туғилишидан бошлаб шакллана боради. Лекин, унинг болалигида шу сифатлар қандай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши нафақат уни ўсиб, яшаб келаётган муҳитга боғлиқ, балки боланинг муайян сифатини қандай воситалар ёрдамида ривожлантирилиши билан белгиланади. Шу билан бир қаторда ҳаракатни тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзгор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳ.к.) қараб, ҳар бир жисмоний сифатни шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, турли касб фаолиятларида ёки спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл аҳамияти ўзига хос улушга эга бўлади. Аммо қандай бўлмасин, кўпгина тадқиқотчиларнинг фикрича, барча ҳаракат фаолиятида айрим жисмоний сифатларнинг устиворлиги дарҳол кўзга ташланади.

Замонавий спорт амалиётида юқори натижаларга эришиш спортчининг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш “кучи”га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик “кулиб” боқиши муқарар. Бошқача қилиб

айтганда иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, техник-тактик чидамкорлик ва ҳокозо.) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард “мағизи” бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик, куч, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси маҳоратнинг муайян тақдирини белгилаб беради.

Жисмоний тайёргарлик – тайёргарлик турларидан бири бўлиб, волейболчининг организмини ривожлантириш, унинг жисмоний сифат ва қобилиятларини такомиллаштиришга, ҳамда ўйин фаолиятини самарали амалга оширилишини таъминловчи мустаҳкам пойдевор яратишга қаратилгандир.

Замонавий волейбол шуғулланувчилардан ниҳоятда катта куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Ўйиннинг моҳияти ўйинчи ҳаракатининг турли йўналиш ва ўзгарувчан вазиятда ўта тезкор, аниқ ҳамда қисқа вақт ичида ижро этилиши билан таърифланади. Волейболчининг ҳар бир ўйин давомида кўпдан-кўп тўсиқ қўйиш, зарба бериш ва тўп киритиш учун сакрашлари, йиқилишлар, югуриш, тўхташ, бурилиш, эгилиш ва бошқа ҳаракатларни юқори тезликда ижро этилиши катта жисмоний куч, ўта чакқонлик, мустаҳкам чидамкорлик ва руҳий уйғунликни талаб қилади. Бинобарин, ушбу юклама (нагрузка) таъсири шуғулланувчи организмнинг функционал жиҳатдан мукаммал шаклланган бўлишини тақоза этади.

Бугунги волейболчи бўйи жиҳатдан 185-195 см. ва ундан катта узунликка эга бўлиб, ҳаракатчан, тезкор, сакровчан зийрак, зукко, тез фикрловчи, ўткир зехнли, майдонда рўй берадиган вазиятни тез фаҳмлаб “фойдали” жавоб қайтара оладиган кўрсаткичларга эга бўлиши керак. Спортчиларнинг ёшига, тайёргарлигига, малакасига, ҳамда спорт тренировкеси даврига ва вазифаларига қараб жисмоний тайёргарликни мазмуни, ҳажми ва шиддати турлича бўлади.

7.2. Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари

1. Соғлиқни мустаҳкамлаш.
2. Ҳаётий-зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштириш (юриш, чопиш, сакраш ва ҳокозо).
3. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш.
4. Ҳаракат малакалари ҳажмини ошириш ва уларнинг ижройи чегарасини кенгайтириш.
5. Организмнинг ўйин давомида иштирок этувчи орган, бўлим ва мушак гуруҳларининг функцияларини шакллантириш.
6. Ўйин малакаларини самарали ўзлаштиришни таъминловчи махсус сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий (УЖТ) ва махсус (МЖТ) жисмоний тайёргарликка бўлинади.

УЖТ спорт тренировкасидан муҳим вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчиларнинг тўлақонли жисмоний тараққиётини ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратилади. УЖТ ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир. Мақсади МЖТнинг пойдевори бўлган УЖТ базасини яратишдир.

Вазифалари — асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини ошириш, ҳаракат

малакаларининг ҳажми ва ижроий чегарасини кенгайтириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, тикланиш жараёнини фаоллаштириш, организмнинг ташқи ва ички салбий таъсирларга бўлган бардошини оширишдан иборат.

Умумий жисмоний сифатларга куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик киради.

УЖТ – жисмоний сифатларни алоҳида ёки биргаликда ривожлантирувчи ўзига хос жисмоний машқлардан иборат.

УЖТни амалга ошириш жараёнида ҳар хил спорт ускуналари, анжомлардан, тренажерлардан ва табиат омилларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Спорт тренировкасининг айрим босқич ва даврларида УЖТ машқлари ва машғулотларининг ҳажми, шиддати, йўналиш ва тузилиши ўзига хослиги билан фарқланади.

МЖТ – танланган спорт турида юқори натижаларга эришиш мақсадида шу спорт турида асосий ва ҳал этувчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир.

Вазифалари:

- волейболга хос махсус ҳаракат сифатлари ва қобилиятларини (тезкорлик, куч, чаққонлик, сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги ва ҳақозо) ривожлантириш;

- ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларни ривожлантириш;

- ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларни ривожлантириш;

МЖТ спорт тренировкасининг барча босқич ва даврларида ҳажм ва шиддат жиҳатидан муносиб меъёрга қўлланилади.

7.3. Жисмоний тайёргарликнинг воситалари ва услублари

Жисмоний тайёргарлик бўйича қўйилган вазифаларни ечишда турли воситалар: тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақалардан фойдаланиш мумкин. Шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига машқларнинг мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири бўлиб ҳисобланади.

Шуғулланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

а) тана, қўл, оёқ мушакларининг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик-куч машқлари;

б) чидамлилиқ сифатининг ривожланишига таъсир этувчи (тезкорлик-чидамлилиқ, тезкорлик-куч чидамлилиги) машқлар;

в) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар;

г) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар;

д) эгилувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар;

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига тўғридан- тўғри таъсир этади.

Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар. Шуғулланувчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашда қуйидаги услублардан фойдаланилади:

1. Базавий чидамлилиқни тарбиялаш учун ўртача тезликда бажариладиган узоқ муддатли (аэроб) машқлар.

2. Махсус чидамлилиқни тарбиялашда ўзгарувчан (анаэроб) мазмунли машқлар.

3. Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур.

4. Оралиқ услуб. Бу услуб асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблаштирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.

5. Алмашинув машқ усуллари. Бу усулнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсири бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нагрузка (ҳаракат тезлиги, иш ҳажми, муддати ва ҳоказо)нинг айрим кўрсаткичларини тўғри ўзлаштириш (ҳаракат усулини навбатлаштириш, шунингдек, дам олиш оралиқлари ва фаолиятнинг ташқи шароитларини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Бунда организмнинг функционал имкониятларига одатдагидек бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади. Шу билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамик стереотипига ўзгартиришлар киритилади.

Шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун берилаётган машқлар уларнинг ёшлик хусусиятларига ва жисмоний сифатларнинг қулай ёшлик даврларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим ҳисобланади.

7.4. Тезкорликни тарбиялаш

Тезкорлик деб, муайян фаолиятни қисқа муддат ичида ижро этилишига айтилади. Тезкорлик намоён бўлишининг учта асосий Шакллари мавжуддир:

1. Оддий ҳаракат тезлиги.
2. Мураккаб ҳаракат тезлиги.
3. Ҳаракатлар частотаси.

Тезкорликнинг қайд этилган таркибий компонентлари бир-бири билан ўзаро боғлиқ эмаслиги исботланган.

Кўрсатиб ўтилган учта шаклнинг биргаликда келиши тезкорлик намоён бўлишининг барча ҳолларини белгилайди. Бироқ мураккаб-координацион

яхлит ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга ҳам боғлиқ. Шунинг учун Яхлит ҳаракат тезлиги кишининг тезкорлигини фақат билвосита ифодалайди.

Кишининг тезлик қобилиятлари умуман ўзига хос бўлади. Фақат бирига ўхшаш ҳаракатлардагина тезкорлик тўғридан тўғри ёки бевосита бирига кўчиши мумкин.

Тезкорликнинг физиологик ва биохимик асослари. Реакциянинг латент вақти бешта таркибий қисмдан иборат:

- 1) ретсепторда қўзғалишнинг пайдо бўлиши;
- 2) қўзғалишни марказий нерв системасига узатиш;
- 3) қўзғалишнинг нерв йўллари бўйлаб ўтиб бориши ва эффектор сигнал ҳосил бўлиши;
- 4) сигналнинг марказий нерв системасидан мушакка ўтказилиши;
- 5) мушакнинг қўзғалиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши.

Максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар физиологик хусусиятларга кўра сустроқ ҳаракатлардан фарқ қилади. Булар орасидаги энг муҳим фарқ Шундан иборатки, ҳаракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар ҳосил бўлиши қийинлаишади: рефлектор ёй импульсларни таишиб улгуролмайди. Тезлик жуда катта бўлганида ҳаракатларни етарлича аниқлик билан бажаришнинг қийинлиги мана Шу билан боғлиқдир.

Оддий реакция тезкорлигини тарбиялаш. Ҳаракатлантирувчи реакция тезлиги та сирга жавоб беришнинг латент вақти билан белгиланади. Реакциялар оддий ва мураккаб бўлади. Оддий реакция олдиндан маълумбўлган сигналга илгаридан маълумбўлган ҳаракат билан жавоб беришдир.

Тезкорликнинг жуда кўп ўтиши (бошқа бирор ҳаракатга ўтиши) оддий реакциялар учун характерлидир: айрим вазиятларда тезда бирор қарорга келувчи кишилар бошқа Шароитдарда ҳам тезроқ бирор фикрга келади.

Тез бажариладиган хилма-хил машқлар билан Шуғулланиш оддий реакция тезкорлигини яхшилайд.

Ҳаракатлантирувчи реакция тезкорлигини анчагина яхшилаиш ғоят мураккаб вазифадир.

Оддий реакция тезкорлигини тарбиялашда бир неча усуллардан фойдаланилади. Булардан энг кўп тарқалгани тўсатдан пайдо бўладиган сигналга ёки теварак-атрофдаги вазиятнинг ўзгаришига жавобан мумкин қадар тезроқ реакция кўрсатиш усулидир. Бу усул Янги Шуғулланувчилар билан ўтказиладиган машғулотларда тез орада ижобий натижалар кўрсатади. Афсуски, Шундан кейин реакция тезкорлиги стабиллашиб қолади ва унинг Яхшиланиши анча қийин бўлади.

Реакция тезкорлиги катта аҳамиятга эга бўлган ҳолларда уни такомиллаштириш учун махсус усуллардан фойдаланилади. Бу усуллардан бири – реакция тезкорлигини енгиллаштирилган Шароитларда ва уни кейинги ҳаракат тезлигини айрим-айрим такомиллаштиришдан иборатдир.

Реакциянинг латент вақти реакция кўрсатишдан олдинги ратсионал хатти-ҳаракат ҳисобига бирмунча Яхшиланиши мумкин. Жумладан, диққатнинг йўналиши аҳамиятга эга бўлади: агар диққат бажарилажак ҳаракатга қаратилган бўлса (реакциянинг мотор типи), у ҳолда реакция кўрсатиш вақти диққат сигнални идрок қилишга (реакциянинг сенсор типи) қаратилганлигидан кўра камроқ бўлади. МуШаклар бир оз кучланганда ҳам реакция тезкорлиги ортади. Реакция тезкорлиги, Шунингдек, сигнални кутиш вақтига ҳам боғлиқ: дастлабки ва ижро командалари орасидаги оптимал вақт 1,5 сек.га Яқиндир.

Мураккаб реакция тезкорлигини тарбиялаш. Мураккаб реакциянинг икки хили, я ни ҳаракатдаги объектга бўладиган реакция ва танлаиш реакцияси устида тўхталиб ўтамиз.

Ҳаракатдаги объектга бўладиган реакцияда тўп қабул қилувчи ўйинчининг ҳаракатларини кўриб чиқайлик. Бу ҳолда ўйинчи қуйидагиларни бажариши керак:

- 1) тўпни кўриш;
- 2) тўпнинг йўналишини ва унинг учиш тезлигини баҳолаш;
- 3) бажариладиган амал режасини танлаиш;

4) бу режани рўёбга чиқара бошлаиш. Мазкур ҳолда реакциянинг Яиширин даври мана Шу тўрт элементдан ташкил топади. Ҳаракатдаги объект тўсатдан пайдо бўлганда, бу объектга реакция кўрсатиш 0,25 сек. - 1 сек. вақтни олади. Бу вақтнинг асосий қисми биринчи элементга, я ни тўпни тез кўриб олишга сарф бўлиши тажрибаларда кузатилган. Сенсор фазанинг ўзига жуда кам - 0,05 сек. вақт кетади. Шундай қилиб, ҳаракат қилаётган тўпни кўра билиш асосий аҳамиятга эга. Айнан мана Шу қобилиятни ўстиришга алоҳида эътибор бериш керак. Бунинг учун ҳаракатдаги буюмга реакция кўрсатишга доир машқлардан фойдаланилади; тренировка талаблари ҳаракатдаги буюмнинг тезлигини ошириш, объектнинг тўсатдан пайдо бўлиши, спортчи билан буюм ўртасидаги масофани қисқартириш ҳисобига амалга оширилади. Кичик тўп (теннис тўпи) билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар жуда фойдалидир. Объект (жумладан, ўйиндаги тўп) силжий бошлагунча кўриб қолинган бўлса, реакция вақти анча камаяди. Бунда тўпга зарб бераётган ўйинчининг ҳаракатларига биноан тўпнинг йўналишини ва учиш тезлигини аниқлай билиш катта аҳамиятга эга.

Ҳаракатдаги объектга реакция кўрсатишнинг аниқлиги Шу реакция тезлигини ўстириш билан параллел равишда такомиллаштириб борилади. Фақат дастлабки бир неча машғулотнигина реакция аниқлигини ривожлантиришга махсус ажратиш керак. Бунда Шуғулланувчиларга ҳаракатдаги объектдан илдамроқ ҳаракат қилиш зарурлигини тушунтириш лозим.

Танлаиш реакцияси рақиб ҳатти-ҳаракатларининг ёки теварак-атрофдаги Шароитнинг ўзгаришига мувофиқ равишда мумкин бўлган ҳаракатлантирувчи жавоблардан керагини танлаб олиш билан боғлиқ. Танлаиш реакциясининг мураккаблиги Шароитнинг ўзгариш имкониятлари

ранг-баранглигига, чунончи, рақибнинг хилма-хил ҳаракат қилишига боғлиқ. Волейболчиларнинг мураккаб реакциясига бўлган талаб ниҳоятда катта.

«Мураккаб реакцияни тарбиялашда» оддийдан мураккабга деган педагогик тамойилга риоя қилиниб, Шароитнинг мумкин бўлган ўзгаришлари сони аста-секин ошира борилади. Масалан, дастлаб олдиндан келишиб олинган зарбга жавобан қандай ҳимояланиш кераклиги ўргатилади; кейинчалик Шуғулланувчига эҳтимол тутилган икки хил усулдан бирига, сўнг уч хилдан бирига, тўрт хилдан бирига ва ҳоказо жавоб бериш тавсия қилинади. Аста-секин бу машқ ҳақиқий Шароитга Яқинлаштириб борилади.

Ҳаракат тезкорлигини тарбиялаш услубияти.

Ҳаракат тезкорлигини тарбиялаш жараёнида организмнинг ҳаракат фаолияти хилма-хил турларидаги (бевосита амалий ва спорт фаолиятидаги) тезлик характеристикасини белгиловчи функционал имкониятларни ҳар томонлама ошириб бориш зарур. Шуғулланувчи бирор-бир фаолиятда намоён қилиши мумкин бўлган максимал тезлик Шу кишида фақат тезкорлик қанчалик ривожланганлигига эмас, балки бир қатор бошқа омилларга – динамик куч, чаққонлик, техниканинг эгалланганлиги даражаси ва бошқаларга боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат тезлигини тарбиялаш бошқа жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда техникани такомиллаштириш билан мустаҳкам боғлиқ ҳолда олиб борилиши керак.

Максимал тезликда бажариш мумкин бўлган машқлардан (буларни, одатда, тезкор машқлар деб атайдилар) тезкорликни тарбиялаш воситаси сифатида фойдаланилади. Улар қуйидаги талабларни қондириши керак:

- 1) техника Машқни жуда тез бажаришга имкон берадиган даражада бўлиши керак;
- 2) машқларни бажариш вақтида асосий иродавий зўриқиш Машқни бажариш усулига эмас, балки уларни бажариш тезлигига қаратилиши учун мумкин даражада Яхши ўзлаштирилган бўлиши керак;
- 3) машқларнинг давомийлиги уларни бажариш охирида чарчаиш туфайли тезликнинг камайиб кетишига олиб келмаслиги керак.

Тезкорликни тарбиялаш усуллари ичида такрорий машқ усули кенг қўлланилади. Бундаги асосий тенденция машғулотда ўз максимал тезлигини ошириб боришга интилишдир. Усулнинг барча хусусиятлари (масофанинг узунлиги, бажариш Шиддати, дам олиш оралиқлари, такрорлаиш сони ва бошқалар) Шунга бўйсундирилган. Масофанинг узунлиги (ёки Машқнинг канча давом этиши) ҳар галги машқ бажариш охирида силжиш тезлиги (ишнинг Шиддати) камаймайдиган қилиб танланади. Ҳаракатлар максимал тезликда бажарилади; Шуғулланувчилар ҳар сафар ўзлари учун энг Яхши натижа кўрсатишга интиладилар. Машқ бажариш галлари ўртасидаги дам олиш оралиқлари кучнинг нисбатан тўла тикланишини та минлайдиган даражада катта бўлиши лозим. Ҳаракатлар тезлиги такрорлаишлар ўртасида сезиларли даражада камай боришига йўл қўймаслик керак.

Тез бажариладиган машқлар такрорланганда, тўла тикланиш учун дам олиш оралиқлари етарли бўлмаганлиги сабабли чарчаиш нисбатан тез бошланади, ташқи томондан бу тезликнинг пасайганлигида ифодаланади. Тезликнинг пасайиши мазкур машғулотда тезкорликни тарбиялашни тўхтатиш учун биринчи сигнал бўлиб хизмат қилади: бундан кейин Машқни такрорлаиш фақат чидамлилиқнинг ўсишига ёрдам беради, холос.

Тезкорликнинг намоён бўлиши учун машғулотларда ўйин ва, айниқса, мусобақа усулидан фойдаланиш катта аҳамиятга эга. Мусобақалар, одатда, кўтаринки руҳ пайдо қилади, кишини анчагина зўр беришга мажбур этади – бу эса кўп ҳолларда спорт натижаларининг Яхшиланишига олиб келади.

Янги Шуғулланувчилар билан ишлаишнинг асосий вазифаси спортчини бирор-бир алоҳида Машқни бажаришга ихтисослаиштирмай, балки бошқа воситаларни қўллаб ва уларни кўп жиҳатдан ўзгартира бориб, нисбатан Юқори натижаларга эришишдан иборатдир. Бунда тезкорлик машқларидан стандарт ҳолда эмас, балки ўзгарувчан Шароит ва Шаклларда фойдаланиш керак. Жумладан, ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари, очик жойда бажариладиган машқ ва ҳоказолар айниқса фойдалидир.

Бирор-бир ҳаракатда асосан икки йўл билан тезликни ошириш мумкин:

1) максимал тезликни ошириш ҳисобига, 2) максимал кучни ошириш ҳисобига. Тажриба кўрсатадики, максимал тезликни сезиларли ошириш жуда ҳам қийин, куч имкониятларини ошириш эса бирмунча енгил ҳал қилинади. Шунинг учун амалда тезлик даражасини ошириш учун куч оширадиган машқлардан кенг фойдаланилади. Ҳаракат вақтида енгил лозим бўлган Қаршилиқ қанча кўп бўлса, бу машқларнинг самарадорлиги шунчалик Юқори бўлади.

Ҳаракатлар тезлигини оширишга қаратилган куч ошириш тайёргарлиги жараёнида икки асосий вазифа ҳал қилинади:

1) максимал муШак кучи даражасини (куч қобилиятларининг ўзини) ошириш;

2) тезкор ҳаракатлар Шароитида энг кўп куч намоён қилиш қобилиятини (тезкорлик-куч қобилиятларини) тарбиялаш.

Тезкорлик-куч машқларини куч машқларининг ўзига асосланиб, улар билан биргаликда қўллаиш керак.

Тезкорлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган
намунавий машқлар

1. Кўриш сигналига кўра турли дастлабки ҳолатлардан (туриб, ўтириб, ётиб) тезланиб югуришлар.

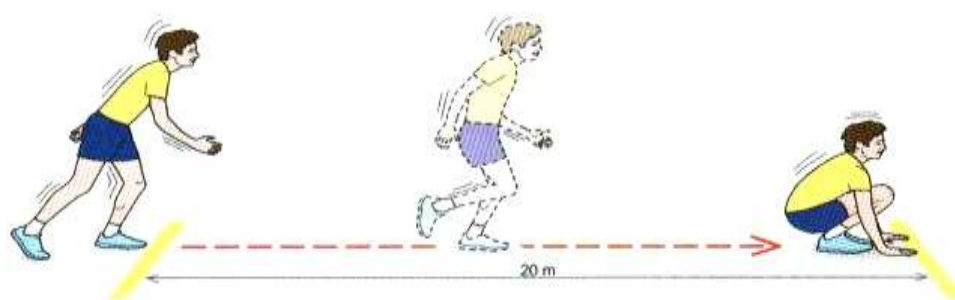
2. Ҳаракат йўналишини тез ўзгартириб югуришлар.

3. Айрим ҳаракат усулларини тез ўзгартириб тақлид қилиш.

4. Бир турдаги ҳаракатдан бошқа турдаги ҳаракатларга тез ўтиш.

5. Тезкорликни талаб этувчи эстафеталар (38,39,40,41-расмлар)⁵².

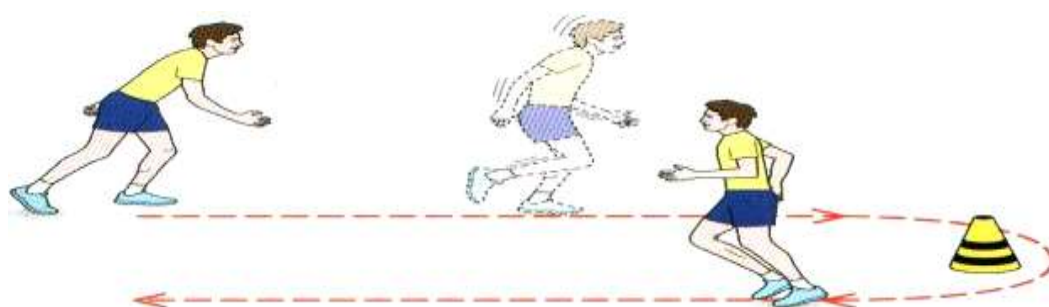
⁵² (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old chilДren/FeДerazione italiana pallovolo.2010.- 62-65п)



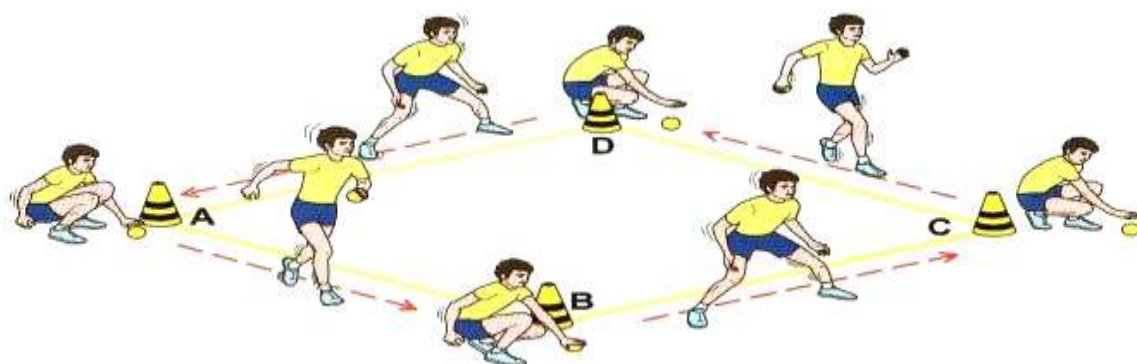
38-рasm.



39-рasm.



40-рasm.



41-рasm.

7.5. Куч сифатини тарбиялаш

Ташқи қаршиликларни мушак кучи ёрдамида енгиш ёки унга қарши туриш куч сифатини та рифлайди. Мушаклар кучи қуйидагича намоён бўлади:

- 1) ўз узунликларини ўзгартирмай (статик, изометрик);
- 2) ўз узунликларини қисқартириб (Қаршиликларни енгувчи, миометрик);
- 3) узайиб (ён берувчи, плиометрик).

Қаршиликларни енгувчи ва уларга ён берувчи мушак кучлари биргаликда «динамик режим» деб ҳам Юқоритилади. Куч сифатини таққослаишда қуйидаги куч турлари фарқланади:

1. Нисбий куч. Нисбий куч деганда ўз вазнининг бир килограммига тўғри келадиган куч миқдори тушунилади.
2. Абсолют куч. Бирор бир ҳаракатда ўз оғирлигидан қат и назар, намоён қилинган куч тушунилади.
3. Тезкор куч (портловчи куч). Қисқа вақт ичида катта миқдордаги кучнинг намоён қилиниши тушунилади.

Қаршилиги оширилган машқлар кучни ривожлантиришда асосий восита бўлиб ҳисобланади. Бу воситалар икки гуруҳга бўлинади.

1. Ташқи қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлар. Одатда, ташқи қаршилиқ сифатида қуйидагилардан фойдаланилади: буюмларнинг оғирлиги; шерикнинг қаршилиги; эластик буюмларнинг қаршилиги; ташқи муҳит Қаршилиги;

2. Ўз вазни оғирлигини енгиб бажариладиган машқлар.

Оғирлик кўтариб бажариладиган машқлар жуда қулай бўлиб, улар ёрдамида ҳам кичик, ҳам катта мушак гуруҳларига таъсир кўрсатиш мумкин. Бу машқларни ме ёрлаиш ҳам осон. Оғирлик кўтариб бажариладиган машқларда дастлабки ҳолат етакчи ролни ўйнаганлиги сабабли, бунга алоҳида эътибор қаратиш зарур бўлади.

Чўзилувчан ва эластик буюмлар (пружинали эспандерлар, резинка) билан бажариладиган машқларда ҳаракатнинг охирига бориб зўриқишнинг ортиб бориши характерлидир.

Ўз гавда оғирлигини енгиш машқлари, одатда, осилиш ва таяниш ҳолатларида амалга оширилади.

Куч машқларининг юқорида келтирилган таснифи билан бир каторда, уларнинг саралаб таъсир этиш даражасига (умумий ва нисбатан маълумбир жойга таъсир этишига) кўра, шунингдек, мушакларнинг ишлаиш режимига кўра, статик ва динамик, кучлилиқ ва тезкорлиқ-куч, қаршилиқларни енгувчи ва ён берувчи машқларга бўлинишини ҳам эътиборга олиш керак.

Агар шуғулланувчининг кучига мунтазам равишда зўр берилмаса, муШак кучи ўсмай қолиши, ҳатто камайиб кетиши ҳам мумкин.

Максимал даражада зўр беришни турли йўллар билан ҳосил қилиш мумкин:

1. Чегарага яқин бўлмаган оғирлиқларни (қаршилиқларни) енгишни чегара даражасида кўп маротаба такрорлаиш;
2. Ташқи қаршилиқни чегара даражагача ошириш (динамик ва статик фаолиятларда);
3. Қаршилиқларни чегара даражадаги тезлиқ билан енгиш.

Куч сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. Кафт ва панжаларни шерикнинг қаршилигини енгиб (ёки гантеллар билан) букиб-ёзиш машқлари.
2. Турли оғирлиқдаги тўлдирма тўпларни ирғитиш. Асосий эътибор қўл ҳаракатларига қаратилади.
3. Қўлларга таяниб ётган ҳолда уларни букиб-ёзиш, ердан узиб чапак чалиш машқлари
4. Амортизаторли жиҳозларни чўзиш билан борадиган, тузилиши бўйича техник усулларга ўхшаш машқларни бажариш.

5. Оғирликлар (штанга лаппаги, гантеллар, кум тўлдирилган қопчалар) билан гавданинг айланма ҳаракатли машқлари.

6. Штангани кўкракка кўтариб ўтириб-туриш машқлари.

7. Штангани елкага олиб сакрашлар. Оғирлик максималнинг 50% ҳажмида.

8. Арғамчи билан сакрашлар.

9. Жойдан ва югуриб келиб юқорига илиб қўйилган предметга қўл теккизиш ёки олиш.

10. Бир ва икки оёқда узунликка сакрашлар.

11. Тўсиқлар устидан кўп сакрашлар.

12. Чуқурликка сакрашлар (42,43,44,45,46,47-расмлар)⁵³.

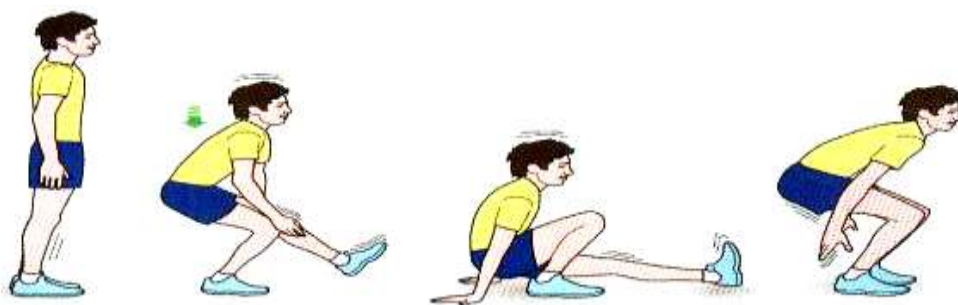


42-расм.

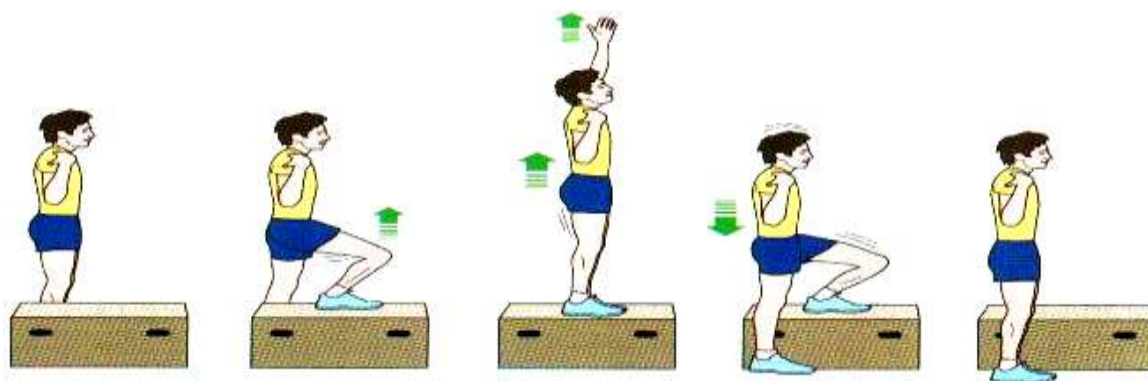


43-расм.

⁵³ (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.- 685s.)



44-рasm.



45-рasm.



46-рasm.



47-рasm.

7.6. Чаққонликни тарбиялаш

Чаққонлик бир қанча кўрсаткичлар билан аниқланиши сабабли Ягона та рифга эга эмас.

Ҳар қандай ҳаракат бирор бир аниқ вазифани ҳал қилишга қаратилган бўлади: мумкин қадар баландроқ сақараш; тўпга зарба бериш; тўпни узатиш ва бошқалар. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлиги билан белгиланади. Ҳаракатларнинг координацион мураккаблиги чаққонликнинг биринчи мезони ҳисобланади.

Агар ҳаракат етарли даражада аниқ бўлса, ҳаракат вазифаси бажарилади. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчови ҳисобланади.

Агар шуғулланувчи ўзи учун янги ҳаракатларни тезда бажара олса, ушбу ҳаракатларни ўзлаштириб олишга кўпроқ вақт кетказган шуғулланувчига нисбатан чаққонроқ ҳисобланади. Шунинг учун ҳаракатларни ўзлаштириб олишга сарфланадиган вақт чаққонлик кўрсаткичларидан бири бўлиши мумкин. Юқоридагиларни ҳисобга олиб, чаққонликни янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ равишда тезда қайта қуриш қобилияти деб атаиш мумкин бўлади.

Чаққонликни тарбиялаш координацион жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган Шароит талабларига мувофиқ равишда қайта қуриш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Бунда мувозанат сақлаш, галма-гал зўр бериш ва бўшаиштириш ҳаракатларини танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга.

Чаққонликни тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат кўникма ва малакаларини ўрганиб олишдир. Бу ҳаракат захираларининг ортиб бориши ва ҳаракат анализаторининг функционал имкониятларига самарали таъсир этади. Янги ҳаракатларга ўргатишнинг узлуксиз бўлиши

тавсия этилади. Чунки шуғулланувчилар янги ҳаракатларга мунтазам ўргатиб борилмаса, ҳаракатларга ўрганиш қобилияти пасайиб кетади.

Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ равишда қайта куриш қобилияти сифатидаги чаққонликни тарбиялаш учун тўсатдан ўзгарган Шароитдаги та сирларга дарҳол жавоб бериш билан боғлиқ бўлган машқлар қўлланилади. Чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар нисбатан тез чарчаишга олиб келади. Айни пайтда эса бу машқларнинг бажарилиши муШакларнинг ниҳоятда аниқ сезиб туришини талаб этади ва чарчаиш содир бўлганда кам самара беради. Шунинг учун чаққонликни тарбиялашда дам олиш оралиқлари тўлиқ тикланиш учун етарли бўлиши лозим.

Волейболда мувозанат сақлаш ва уни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилади.

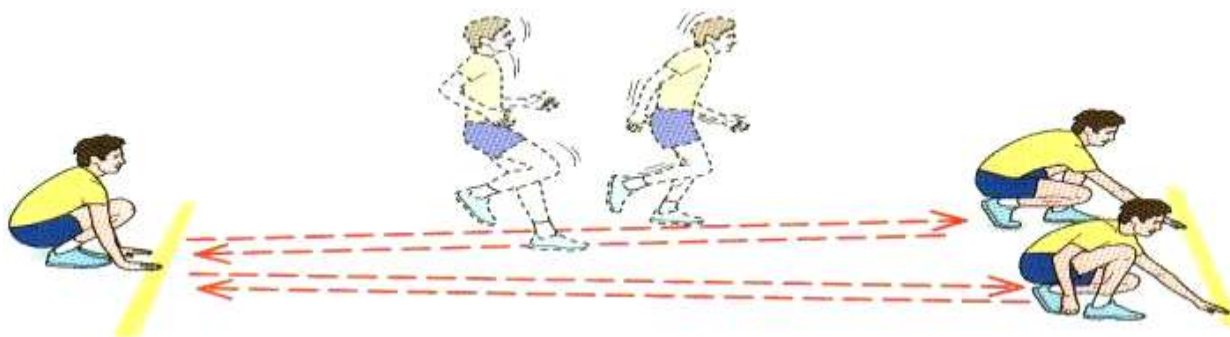
Мувозанат деганда гавдани турғун бир ҳолатда сақлаш қобилияти тушунилади. Волейболда мувозанатни сақлаш статик (деярли ҳаракатсиз мувозанат) ва динамик (ҳаракат вақтидаги мувозанат) бўлиши мумкин. Мувозанат функцияси қанчалик такомиллашган бўлса, у мувозанатни Шунчалик тез тиклаб олади, унда тебраниш амплитудаси Шунчалик кичик бўлади.

Мувозанат сақлашни иккита асосий йўл билан тарбиялаш мумкин. Биринчиси мувозанат сақлаш машқларини қўллаиш, я ни мувозанат сақлашни қийинлаштирадиган шароитлардаги машқлар ва ҳолатлар. Иккинчи йўл мувозанат (вестибуляр ва ҳаракат муавозанати) йўқолмаслигини та минловчи анализаторларни танлаб такомиллаштиришга асосланган. вестибулар функцияни такомиллаштириш учун тўғри чизиқли ва бурчакли тезланишлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

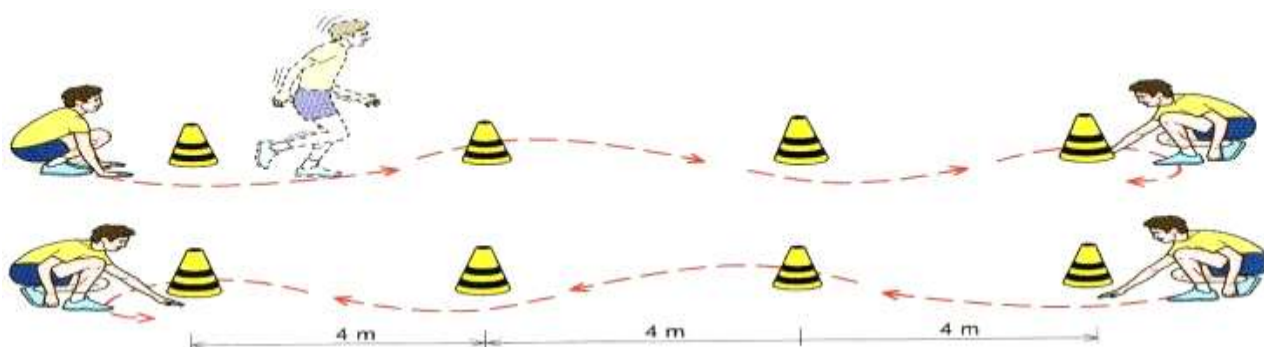
Чаққонлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. Бир ва кўп маротаба олдинга ва орқага ўмбалоқ ошишлар. Худди шу машқ айрим техник усулларни бажаргандан сўнг.

2. Турган жойдан ва югуриб келиб 180° , 270° , 380° га бурилиб бир ва кўп маротаба сакрашлар. Бурилишлар билан турли техник ҳаракатларни бажариш.
3. Турли буюмлар орасидан ва устидан ўтиб ҳаракатланишлар.
4. Гимнастика кўприкчасидан депсиниб ҳавода турли ҳаракатларни бажариб сакрашлар.
5. Тўсиқлар оша эстафеталар.
6. Турли сигнал ва та сирларга белгиланган ҳаракатлар билан жавоб бериш. Сигналлар ва та сирлар секин-аста кўпайтириб борилади (48,49-расмлар).⁵⁴



48-расм.



49-расм.

7.7. Чидамкорликни тарбиялаш

Фаолият турларининг хусусиятига қараб чарчоқнинг бир неча турлари мавжуддир. Булар ақлий, сенсор (ҳис-туйғу органларига тушадиган нагрузка

⁵⁴ (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo., 2010.- 68,70п

билан боғлиқ), эмотсионал ва жисмоний чарчоқдан иборат. Спорт соҳаси учун мушак фаолияти туфайли ҳосил бўлган жисмоний чарчоқ кўпроқ аҳамиятга эга.

Одам ўз фаолиятида белгиланган юклама Шиддати қачонгача сақлай олишини кўрсатадиган вақт чидамлилигининг асосий ўлчовидир. Чидамlilik бевосита ва билвосита усуллар билан ўлчанади. Бевосита ўлчаиш усулида текширилаётганларга бирор бир топшириқни бажариш (масалан, берилган тезликда югуриш) тавсия этилади ва иш қанча вақтгача берилган муддатда бажарилиши (тезлик пасая бошлагунга қадар) аниқланади.

Кишининг ҳаракат фаолияти хилма-хилдир; чарчоқнинг характери ва механизмлари ҳам турли ҳолларда турлича бўлади. Спортда умумий чарчоқ кўпроқ учраб туради.

Шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли Шиддатда бажариш мумкин, Шунга мувофиқ бу машқларни бажаришга сарфланадиган вақт чегараси бир неча секунддан бир неча соатгача бўлади. Бу ҳолларда чарчаиш механизмлари ҳам турлича бўлади. Шунинг учун жисмоний машқлар Шиддатига кўра ҳам туркумланади.

Аэроб имкониятларни ошириш услубияти. Тренировка жараёнида организмнинг аэроб имкониятларига таъсир этиш орқали уч вазифа ҳал этилади:

- 1) кислород исте мол қилишнинг максимал даражасини ошириш;
- 2) Шу даражани узоқ вақтгача сақлаб туриш қобилиятини ривожлантириш;
- 3) нафас олиш жараёнларининг максимал миқдоргача тезроқ этишини та минлаиш.

Аэроб имкониятларни оширишда бир меъёрда машқ қилиш усулидан, Шунингдек, такрорий ва ўзгарувчан машқ усулларида фойдаланилади. Бир меъёрда тўхтовсиз машқ қилиш умумий чидамlilikни тарбиялашнинг дастлабки босқичларида, айниқса, кенг қўлланилади.

Аэроб имкониятларни оширишда, гарчи биринчи қарайишда тушунарсиз бўлиб кўринса ҳам, қисқа муддатли дам олиш оралиқларига бўлинган такрорлаиш тарзида бажарилаётган ишлар (оралиқли такрорий ва ўзгарувчан машқ усуллари) кўпроқ самара беради. Қисқа вақт ичида шиддатли фаолият натижасида ҳосил бўладиган анаэроб парчаланиш маҳсулотлари нафас олиш жараёнларининг кучли стимулатори бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун бундай иш бажаргандан сўнг дастлабки 10-90 сек. ичида кислород исте мол қилиш ортади, юрак ишининг ба зи бир кўрсаткичлари ҳам ошиб боради – ҳайдалаётган қон ҳажми ортади. Агар қайта нагрузка бу кўрсаткичлар анча Юқори бўлиб турган вақтда бажарилса, Машқни такрорлаган сари кислород исте мол қилиш ортиб боради. Чегара даражадаги миқдорга етгач, у Шу даражада барқарор бўлиб қолади ва ишнинг охиригача қайта пасаймайди. Иш ва дам олишнинг маълумбир нисбатида организмнинг кислородга бўлган талаби билан кислород исте мол қилиш ўртасида мувозанат ҳосил бўлиши мумкин.

Аэроб имкониятларни ошириш учун такрорий ва такрорий-ўзгарувчан машқ усулларида фойдаланганда, асосий вазифа ишлаиш билан дам олишнинг энг Яхши вариантыни танлаишдан иборат. Тахминан қуйидаги характеристикаларни кўрсатиш мумкин:

1. Ишнинг Шиддати максимал кўрсаткичнинг тахминан 75-85% даражасида бўлиши керак. Томир уруши минутига 130 тадан кам бўлишига олиб келадиган паст Шиддатли нагрузкалар аэроб имкониятларнинг сезиларли ортишига олиб келмайди.

2. Дам олиш оралиқлари шундай бўлиши керакки, кейинги бажариладиган ишлар олдинги ишдан кейин рўй берган қулай ўзгаришлар ҳолатида содир бўлсин. Дам олиш оралиғи 3-4 минутдан ошмаслиги керак, чунки бу вақтга келиб, мушакларнинг иш жараёнида кенгайган қон томирлари қисқариб улгуради, натижада, такрорий ишнинг дастлабки минутларида қон айланиши анча қийинлаишади.

3. Дам олиш оралиқларининг унчалик тез бажарилмайдиган ишлар (лўкиллаб югуриш, Юқориш ва бошқалар) билан тўлдириш тавсия этилади. Бунинг бир қатор афзалликлари бор: дам олишдан иш ҳолатига ва, аксинча, иш ҳолатидан дам олиш ҳолатига ўтиш осонлаишади, тикланиш жараёнлари бирмунча тезлаишади ва ҳоказо.

4. Такрорлаишлар сони. Шуғулланувчиларнинг барқарор ҳолатни тутиб туриш, я ни кислород исте мол қилиш етарлича юксак даражада бўлган Шароитда ишлаиш имкониятлари билан аниқланади. Чарчоқ пайдо бўла бошлаиши билан кислород исте мол қилиш даражаси пасаяди. Одатда, бу пасайиш ишни тўхтатиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади.

Анаэроб имкониятларни ошириш услубияти. Анаэроб имкониятларни оширишда икки вазифани ҳал қилиш керак:

- 1) фосфокреатин механизмининг функционал имкониятларини ошириш;
- 2) гликолитик механизмни такомиллаштириш. Восита сифатида, одатда, тегишли Шиддатли сиклик машқлардан фойдаланилади.

Креатинфосфат механизмини такомиллаштиришга қаратилган нагрузкалар қуйидаги характеристикалар билан фарқланади:

1. Ишнинг Шиддати чегара даражасидаги тезликка Яқин, максимал тезликнинг 95% гача.
2. Дам олиш тахминан 2-3 минутга тенг бўлиши керак. Бироқ муШаклардаги креатинфосфат захиралари жуда кам бўлганлиги учун, машқ 3-4 марта такрорланганидан кейин фосфокреатин механизмининг имкониятлари тугайди.

Шунинг учун машғулотларда режалаиштириладиган иш ҳажмини ҳар бирида 4-5 та такрорланиш бўладиган бир неча серияларга бўлиб юбориш мақсадга мувофиқдир. Сериялар оралиғидаги дам олиш вақти 7-10 минут бўлиши мумкин.

3. Такрорлаишлар сони шуғулланувчиларнинг тайёр эканлик даражасига қараб белгиланади.

Гликолитик механизмни такомиллаштиришда нагрузкалар қуйидаги хусусиятлар билан характерланади.

1. Ишнинг Шиддати машқ учун танланган масофанинг узунлиги билан белгиланади. Силжиш тезлиги мазкур масофадаги чегара тезликка Яқин (чегара тезликнинг 90-95%) бўлиши керак.

2. Дам олиш оралиқлари гликолитик жараёнлар динамикаси билан белгиланади. Дам олиш оралиқларини секин-аста камайиб борадиган қилиш керак. Масалан, 1 ва 2-такрорлаиш оралиғида 5-8 минут, 2 ва 3-сида 3-4 мин, 3 ва 4-сида эса 2-3 мин.

3. Бундай ҳолда дам олиш оралиқларини бошқа иш турлари билан тўлдириш керак эмас. Фақат батамом ҳаракатсиз қолинмаса бас.

4. Дам олиш оралиқлари камайиб борувчи фаолиятда такрорлаишлар сони, чарчоқ тез ортиб боргани сабабли, унча кўп бўлмайди (3-4 тадан кўп эмас). Сериялар оралиғидаги дам олиш вақти камида 15-20 мин. бўлиши керак.

Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаганлар ва кичик разрядли спортчилар, одатда, бир машғулотда кўпи билан 2-3 серия бажаришлари мумкин.

Шундай қилиб, тренировка жараёнида чидамлилиكنинг хилма-хил томонларига кўпроқ таъсир этиш изчиллиги қуйидагича бўлиши керак: дастлаб нафас олиш имкониятларини, сўнгра гликолитик имкониятларни ва, ниҳоят, креатинфосфаткиназа реакцияси энергиясидан фойдаланиш қобилияти билан белгиланадиган имкониятларни оширишга эътибор берилади.

Чидамлилик умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилик – бу узок вақт мўтадил сур ат билан бажариладиган ишдаги чидамлилик бўлиб, у барча муШак аппаратларининг функцияларини ўзига қамраб олади. Лекин бу та риф ҳозирги пайтда бирмунча эскирган. Бу ўринда гап фаолиятнинг муайян сур ати ҳақида эмас, балки муШакнинг ҳар қандай ҳолатидаги фаолият ҳақида бориши керак. Бинобарин, буни муШаклар иши охирги имконият

даражасида (Я ни, узоқ вақт) бажариладиган фаолият деб тушунмаслик керак, балки ишга лаёқатнинг энг юқори даражасини, машғулотларда бажарилаётган ишни бутун вақт давомида сақлай олишдир.

Махсус чидамлилик спортчининг махсус юкламаларни ўз ихтисослиги талаблари бўйича узоқ вақт давомида самарали бажара олиш қобилиятидир.

Ёш волейболчиларни тайёрлашда чидамлилик сифатини ривожлантириш умумий тайёргарликнинг энг асосий қисми ҳисобланади.

Бу ёшдаги волейболчилар аэроб характердаги ишга тез мослаишадилар. Бу эса уларда кислород – транспорт тизимини ривожлантириш имкониятини оширади. Шунинг учун бошланғич спорт ихтисослигида катта ҳажмдаги ишларни нисбатан Юқори бўлмаган Шиддатда бажариш тавсия этилади.

Ёш волейболчиларда умумий чидамлиликни тарбиялашда узоқ масофаларга югуриш, кросс, велосипед ҳайдаиш, сузиш, ҳаракатли ва спорт ўйинларидан восита сифатида фойдаланилади. Кўп ҳолларда нисбатан юқори бўлмаган шиддатда югуришдан фойдаланилиб, унинг давомийлиги 5-8 дан 30-60 мин.гача ошириб борилади. Тайёргарлиги юқори бўлган ёш волейболчиларда ишнинг давомийлигини янада узайтириш мумкин.

Умумий чидамлиликни тарбиялашда бир меъёргаги тренировка, ўзгарувчан машқ усули, ўйин ва қатъий тартиблаштирилган услуб вариантларидан фойдаланиш мумкин. Айниқса, айланма машқ услубидан фойдаланиш катта самара беради. Чунки ушбу услубда шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини аниқ эътиборга олиш имконияти бўлади.

Ёш волейболчиларнинг умумий чидамлилик даражасини масофа узунлигини босиб ўтиш шиддати орқали аниқлаиш мумкин бўлади. Бунда шиддат максимал тезликнинг 60 %ини ташкил этиши керак ёки 3000 м масофани қанча вақт ичида босиб ўтиш аниқланади.

Чидамлиликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, ораликли, ўзгарувчан-ораликли, такрорий.

Ҳажмни ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотдан машғулотга аста-секин ортиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришни назарда тутати.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш сур ати, шунингдек, бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутати.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил сур атда бажарилади. Бунда паст сур атли машқлар ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд сур атда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Ораликли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш ораликларига бўлиб ўтказилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек, волейболчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш ораликлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаиш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировкеси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлиликини тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълумбир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини та минлаиш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкорлик куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;

- аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилики учун);

- аввал анаэроб-гликолитик, аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тренировка самарасининг ўзаро та сири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

Умумий чидамлилик ўртача шиддатдаги ишни узоқ муддат бажариш қобилиятидир. Унинг ривожланишига таъсир қилинганда, авваламбор, организмнинг юрак-томир, нафас тизимларига ва кислород таъминотини такомиллаштириш назарда тутилади.

Аэроб чидамлиликни тарбиялашда асосий усул бу ишни узоқ муддат (10 дақиқадан ортиқ) бир текис ва ўртача ўзгарувчан Шиддатда бажариш (томир уриши – 130–150 зарба/мин) билан амалга оширилади. Шуғулланувчиларни ўз-ўзининг ҳолатини назорат қилишга Ўргатиш жуда муҳимдир. Тўғри мўлжал сифатида қуйидаги тартибларни мисол қилиб келтириш мумкин.

Томир уриши – 150 зарба/мин.гача бўлса аэроб, 180 зарба/мин.гача бўлса – Аралаш, 180 зарба/мин.дан кўпи анаэроб имконият бўлади.

14-15 Ёшли шуғулланувчилар учун умумий чидамлиликни оширишда оралиқ усулдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда шиддат 170 зарба/мин.гача, Машқнинг бажарилиш давомийлиги – 3 мин.гача, такрорланиш сони 5-6 маротаба, дам олиш оралиғи 30-90 сек., бир уринишда 5-6 марта такрорлаиш, уринишлар сони 2-6 маротаба.

Махсус чидамлиликни ривожлантириш.

Махсус чидамлилик бу махсус ишни берилган вақт оралиғида самарали бажариш қобилиятидир. Волейболчининг махсус чидамлилиги ўйин малакаларини куч ва тезкорлик чидамлилиги жиҳатидан самарали бажариш билан ифодаланади. Махсус чидамлиликни ўстиришни 13-14 Ёшдан бошлаиш мақбулдир. Машқлар анаэроб йўналишда танланади.

Спринт югуриш машқлари масофаси 400-500 метргача (ўғил болалар) ва 200–300 метргача (қизлар) бўлиши мумкин.

Нагрузкалар қатъ ий индивидуаллаштирилган тартибда берилади. Томир уришининг иш охиригача 175–180 зарба /мин. бўлиши сақланади. Бажариш максимал тезликни 80-85%, дам олиш 45 сек.дан 3 мин.гача,

такрорлаиш сони 3-4 маротаба, уринишлар 2-3 маротаба, уринишлар оралиғида дам олиш давомийлиги 5 дақиқагача бўлади.

Сакровчанлик чидамлилигини тарбиялашда максимал ва субмаксимал шиддатдаги машқлар 1-3 дақиқа, такрорлаиш сони 4-6 маротаба, такрорлаишлар оралиғидаги дам олиш 1-4 мин.ни ташкил этади. Бунда куйидаги сакараш турларидан фойдаланиш мумкин: ўтириб сакараш; «кенгуру» ҳолатида сакараш; сакраб узатиш, зарба бериш имитатсияси; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп, кум тўлдирилган қопча, оғирлаштирилган белбоғ ва нимчалар); чуқурликка ва баландликка сакрашлар.

Чидамлилик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. 15-20 сек давомида сакрашлар. Биринчи уринишда максимал даражада кўп сакараш. Иккинчи уринишда максимал даражада баландроқ сакараш. 4–5-серияларда 1–1,5 мин. давомида тўхтовсиз сакараш. Ушбу Машқни арғамчилар билан ҳам бажариш мумкин.

2. Пастки туриш ҳолатидан 1-1,5 мин. давомида турли йўналишларда ҳаракатланишлар. 3–4-серияларда 2-5 кг оғирликлар билан.

3. Хужум зарбаси ва тўсиқни тақлид қилиб, орқа зоналарда дўмбалок ошишни навбатлаштириб бажариш. Ҳар бир техник усулни 10 маротабадан.

4. Турли ҳаракатланишлар билан эстафеталар ўтказиш.

5. Турли йўналиш ва масофаларга «моқкисимон югуришлар»

6. 2x2, 3x3, 4x4 таркибда ўқув ўйинлари.

Эгилувчанликни тарбиялаш

Эгилувчанлик деганда таянч-ҳаракат аппаратининг морфо-функционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар Шу аппаратнинг звенолари ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгилувчанликнинг мезони бўлиб хизмат қилади. Амплитуда бурчак

ўлчовларида ёки чизиқли ўлчовларда ифодаланади. Эгилувчанликнинг икки тури фарқланади: фаол ва сустр эгилувчанлик.

Фаол эгилувчанлик кишининг ўз мушаклари куч бериши ҳисобига намоён бўлади. Суст эгилувчанлик гавданинг ҳаракатла-наётган қисмига ташқи кучлар—оғирлик кучи, шерикнинг қаршилиги ва шу каби кучлардан фойдаланганда намоён бўлади.

Эгилувчанлик муШак ва тўқималарнинг эластиклигига боғлиқ бўлади. МуШакларнинг эластиклик хусусиятлари кўп даражада марказий нерв тизимининг таъсирида ўзгариши мумкин.

Эгилувчанликнинг намоён бўлиши муҳитнинг ташқи ҳароратига ҳам боғлиқ бўлади. Эгилувчанлик чарчаиш таъсиридасезиларли ўзгаради, жумладан, фаол эгилувчанлик кўрсаткичлари камаяди, сустр эгилувчанлик кўрсаткичлари ортиб боради.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун ҳаракат амплитудаси оширилган (чўзилувчанликни оширадиган) машқлардан фойда-ланилади. Ҳаракатларда бирор бўғиндаги ҳаракатчанликнинг ортиши Шу бўғиндан ўтадиган мушакларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради. Ҳаракатлар бажарилиш характериға кўра бир-бирларидан фарқ қилади: бир фазали машқлар ва пружинасимон машқлар; силкиниш ва маълумҳолатларни қайд қилиб туриш; оғирликлар билан машқлар. Чўзилувчанликни оширадиган машқларни сериялар билан ҳар бирини бир неча марта такрорлаб бажариш тавсия этилади. Бунда сериядан серияға ўтган сари ҳаракат амплитудаси орттириб борилади. Ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини сал-пал оғриқ пайдо бўлгунча бажариш лозим. Эгилувчанлик машқлари мустақил бажариш учун топшириқ сифатида берилиши мумкин. Эгилувчанлик машқлари тайёргарлик қисмида, асосий қисмнинг охирида ва бошқа машқлар оралиғида бажарилади.

Эгилувчанликни ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. Шерикнинг Қаршилигини енгиб бажариладиган чўзилиш машқлари.
2. Гимнастика ҳалқаларида тебранишлар ва айланма ҳаракатлар.
3. Резинка ва пружинали амортизаторлар Қаршилигини енгиб бажариладиган айланма (қўл ва оёқлар учун) ҳаракатлар.
4. Олдинга ва орқага кетма-кет энгаишишлар (оғирликлар билан ҳам бажарилади).
5. Предмет устига (гимнастик деворчага) оёқларни юқори кўтариб кўйган ҳолда ушлаб туриш. Оёқлар ҳолати навбатлаштириб турилади.

Назорат саволлари

1. Волейболчилар жисмоний тайёргарлигининг асосий мақсади нимага қаратилади?
2. Жисмоний тайёргарлик қандай босқичлардан иборат?
3. Жисмоний тайёргарлик услублари ва воситалари, уларнинг моҳияти нималар билан изоҳланади?
4. Жисмоний тайёргарликни ташкил қилишда қандай омилларга асосланилади?
5. Жисмоний тайёргарлик қандай назорат қилинади ва баҳоланилади?
6. Жисмоний тайёргарликнинг умумий асослари ва моҳияти нималар билан ифодаланади?
7. Жисмоний тайёргарлик замонавий волейболда қандай аҳамиятга эга?
8. Жисмоний сифатлар моҳияти ва мазмуни нималар билан ифодаланади?
9. Жисмоний сифатларни тарбиялай услублари ва воситалари ҳақида батафсил тушунчалар беринг.
10. Жисмоний сифатларнинг «кўчиши» деганда нималарни тушунасиз?
11. Жисмоний тайёргарликни бошқа тайёргарлик турлари билан боғлиқлиги ҳақида қандай тушунчаларга эгасиз?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.
4. Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: Тасвир, 2008. – 144 б.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қушимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с..
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль

симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Асадемис Публишинг. 2015. – 73 с.

6. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.

7. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008. - 38 б.

8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999. – 316с.

9. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т.: 2006. – 23 с.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru

8. МУСОБАҚАНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ АСОСЛАРИ

Мусобақа ўтказишга тайёргарлик кўриш.

Спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш шу мусобақаларга раҳбарлик қилувчи (спорт федерацияси, ташкилий кўмита ва ҳ), мезбон ташкилотчи, ҳакамлар уюшмаси ҳамда назоратчи (эксперт) ҳакамларга катта масъулият юклайди. Улар мусобақа ўтказиш жойларини (спорт саройлари, коммуникацион, тиббий ва ёрдамчи ҳоналар) расмий мусобақа қоидалари, мусобақа Низоми ва бошқа меъёрий стандартлар талабларига мувофиқ тайёрлаш экспертиза ва синовдан ўтказиш чораларини кўриш тадбирларини амалга оширади. Тамошабинлар, иштирокчи спортчилар, тренерлар, тиббий ва хавфсизлик хизмати ходимлари, аккредитациядан ўтган барча оммавий ахборот воситалари вақлларида барча қулайликлар яратилиши мезбон ташкилотчилар томонидан таъминланади.

8.1. Мусобақа ўтказишга тайёргарлик кўриш

Мусобақалар мувофиқ мутасадди ташкилот (ёки ташкилотлар) томонидан тасдиқланган йиллик мусобақа тақвим режасига асосан ўтказилади. Одатда мусобақа ўтказиш жойи (мамлакат, вилоят, шаҳар ва ҳ) ва вақти шу тақвим режасида қайд этилади.

Мусобақанинг номи, мақсад ва вазифалари, ўтказиш жойлари ва муддатлари, мусобақада иштирок этиш ҳуқуқига эга жамоалар (клублар, терма жамоалар), мусобақада иштирок этиш шартлари, бош ҳакам, мусобақага раҳбарлик қилувчи ташкилот, мусобақа шарт-шароитларини таъминловчи мезбон ташкилот, мусобақа ўтказиш ва ўринларни аниқлаш тизими, рағбатлантириш каби масалалар мусобақа Низомида батафсил ифодаланади.

Мусобақа ўтказишдан аввал назоратчи (эксперт) ҳакам (ёки ҳакамлар) мусобақа ўтказиш жойини қабул қилинган илмий-технологик воситалар

(ўлчов асбоблари) ёрдамида кўздан кечирази. Жумладан, мусобақа ўтказиладиган спорт иншоатида ҳаво намлиги, ҳарорат, атмосфера босими, табиий ва сунъий ёруғлик, майдон чизиқлари, тўр ва устинлар, ўриндиқлар, бўшлиқ зоналар ва бошқа кўрсаткичлар белгиланган меъерий стандартлар асосида экспертизадан ўтказилади.

Спортчиларга мўлжалланган ечиниш-кийиниш, ювиниш, гигиеник, коммуникацион, тиббиёт ва ҳакамлар хоналари назоратдан ўтказилади.

Амалга оширилган эксперт – назорат тадбирлари натижаларига кўра ҳулоса тайёрланади ва бу ҳақида мусобақа ўтказувчи масъул ташкилот раҳбарига маълумот берилади.

8.2. Мусобақа Низоми

(Ўзбекистон Чемпионати мисолида)

Чемпионатнинг мақсади ва вазифалари

- Ўзбекистонда волейболни янада оммалаштириш;
- Волейболни ривожлантириш ва жамоаларнинг спорт маҳоратини ошириш;
- Мамлакат ягона спорт таснифи талабларига мувофиқ волейболчиларга спорт разрядларини расмийлаштириш;
- Кучли клубларни аниқлаш ва Осиё мусобақаларида иштирок этиш учун мамлакат терма жамоасини тузиш.

Мусобақага раҳбарлик қилиш

Мусобақалар FIVB – халқаро волейбол федерацияси томонидан тасдиқланган расмий қоидалар бўйича ўтказилади. Ўйинларда “Микаса” фирмасининг MVP 200 рангли тўплари қўлланилади.

Мусобақага раҳбарлик қилиш масъулияти Ўзбекистон волейбол федерациясига юклатилади.

Мусобақа ўйинларини Республика ҳакамлар уюшмаси томонидан тасдиқланган ҳакамлар гуруҳи бошқаради. Мусобақанинг бош ҳаками вазифасига – миллий тоифадаги ҳакам тайинланади.

Жамоаларни қабул қилиш, жойлаштириш ва мусобақа ўтказиш жойларини тайёрлаш мусобақа ўтказилаётган шағар клуби зиммасига юклатилади.

Меҳмонхона, овқатланиш ва сафар харажатлари мувофиқ жамоа-клублари томонидан қопланади

Мусобақа ўтказиш жойи ва вақти

Чемпионатни ўтказиш тартиби, тизими, жойлари ва вақти иштирокчи жамоалар сонига қараб чемпионатдан 1 ой олдин эълон қилинади.

Мусобақа иштирокчилари

Чемпионатда клублар жамоалари, кўнгилли спорт жамиятлари, ташкилот ва корхоналар, вилоятлар, Қорақалпоғистон Республикаси ва Тошкент шаҳар терма жамоалари иштирок этиши мумкин.

Ўзбекистон волейбол федерациясининг ижроий қўмитаси қарорига мувофиқ чемпионатда иштирок этиш истагини билдирган жамоалар ЎВФ ҳисоб рақами га сўм миқдорида а зилик бадали учун маблағ ўтказишлари лозим. Чемпионатда иштирок этишни тасдиқловчи хабарнома йил октябргача тақдим этилиши Шарт. Ушбу муддатдан кеч тақдим этилган хабарнома қабул қилинмайди ва жамоа чемпионатда иштирок этиш ҳуқуқидан маҳрум қилинади.

Чемпионатда иштирок этиш ҳуқуқини олган жамоа таркиби 22 киши, шу жумладан 18 нафар ўйинчилар, 2 та мураббий, шифокор ва жамоа раҳбаридан иборат бўлиши мумкин.

Жамоа таркибига кўпи билан 2 нафар чет эл ўйинчилари Федерация руҳсати билан жалб қилиниши мумкин.

Натижаларни аниқлаш

Чемпионатда жамоаларни гуруҳларга бўлиниши ёки бўлинмаслиги иштирокчи жамоалар сонига қараб белгиланади. Мусобақалар ва иштирокчи жамоалар спорт базасида “тур” шаклида айланма тизим бўйича ўтказилади. Чемпионат жадвалидаги ўринлар барча турларда ўтказилган ўйинларда тўпланган очколар йиғиндисига қараб аниқланади. Ғалаба учун жамоага 2 очко, мағлубият учун 1 очко, ўйинга келмаганлиги учун 0 очко берилади.

Икки ёки ундан ортиқ жамоалар бир ҳил очколар сонини тўплаган бўлса, ўринлар қуйидаги мезонлар асосида аниқланади:

- а) барча учрашувлардаги партиялар нисбати;
- б) барча учрашувлардаги тўплар (ҳисоб) нисбати;
- в) ўзаро учрашувлардаги партиялар нисбати;
- г) ўзаро учрашувлардаги тўплар (ҳисоб) нисбати.

Агар қайси бир жамоа учрашув давомида ўйинни давом эттиришдан воз кечса, у чемпионатда иштирок этиш ҳуқуқидан маҳрум қилинади, барча учрашув натижалари бекор қилинади ва унга ЎВДнинг “Интизом Кодекси”га мувофиқ жарима чоралари қўрилади. Ушбу жамоага варши учрашув ўтказган барча жамоалар 3:0 (25:0; 25:0; 25:0) ҳисобида ғолиб деб топилади.

Агар бирор-бир жамоа чемпионатда ўтказиладиган барча ўйинларнинг ярмидан камига келган бўлиб, кейинги бирор-бир турга келмаса, ушбу жамоага ҳам юқорида қайд этилган тартибда жарима чоралари қўрилади.

Рағбатлантириш

Мамлакат чемпиони мақомига эга бўлган жорий йилда ўрта умумтаълим мактаб, КХКлари ёки АЛларни битирган жамоа ўйинчилари Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлигининг ЎзДЖТИ ҳамда вилоятлардаги ОЎЮлари жисмоний тарбия факультетларига имтиёзли асосда қабул қилиниш ҳуқуқини берувчи сертификатини олишга муяссар бўладилар.

Чемпион жамоа кўчма Кубок, қиммат-баҳо совғалар, дипломлар ва олтин медаллар билан тақдирланади.

2 ва 3-чи ўринни эгаллаган жамоалар қимматбаҳо совғалар, мувофиқ дипломлар кумуш ва бронза медаллари билан тақдирланади.

Ўйинчилар Ўзбекистон чемпионати ва бошқа мусобақаларда иштирок этиб келган натижаларига асосан Ўзбекистон ягона спорт таснифида белгиланган меъёрий талабларга мувофиқ навбатдаги спорт разрядлари билан тақдирланишга муяссар бўладилар.

Мусобақани очилиш ва ёпилиш маросимлари

Мусобақаларнинг тури (биринчиликлар, саралаш мусобақалари, чемпионатлар, Кубок мусобақалари, хотира мусобақалари, Осиё ёки Олимпия ўйинлари ва ҳ) ва миқёсидан (туман, вилоят, шаҳар, Республика, Осиё, Оврўпа, Жаҳон) қатъий назар ҳар бир мусобақа ўзига хос сценарий ва дастур асосида ўтказиладиган очилиш ҳамда ёпилиш маросимлари билан фарқланади. Мусобақанинг очилиши ва ёпилишига доир сценарийда расмий дастурлардан ташқари маҳаллий, миллий ва умумбашарий анъаналар, расм-русмлар, урф-одатлар ҳамда удумларга хос турли кўнгилочар тадбирлар (санъаткорлар, ёзувчи ва шоирлар, давлат ва жамоат арбобларининг чиқишлари ва ҳ) жой олиши мумкин.

Мусобақанинг очилиш ва ёпилиш сценарийсида белгиланган дастур аввалдан пухта ишлаб чиқилади, муҳокама этилади ва ташкилий қўмита томонидан тасдиқланганидан сўнг тайёргарлик жараёни ташкил этилади.

Қуйида наъмуна сифатида мусобақанинг очилиш ва ёпилиш маросимига доир сценарийси келтирилган:

- Мусобақанинг очилиши: мусобақанинг бош ҳаками мусиқа саъдолари остида иштирокчи жамоаларни майдонга олиб чиқади ва уларни сафлантириб жойлаштиради;

- Бош ҳакам жамоалар эътиборини кўрсатма (команда) билан ташкилий қўмита “маркази”га қаратади ва тантанавор равишда келиб ташкил қўмита

раисига иштирокчи жамоаларнинг мусобақанинг очилишига саф тортганлари ҳақида маълумот беради;

- Ташкилий қўмита раиси қисқача мусобақанинг мақсади ва ижтимоий-сиёсий аҳамияти ҳақида гап юритиб, табрик сўзини фахрий шахс (раҳбар ёки раҳбар номидан табриклайдиган шахсга) га беради;

- Табрик сўзи якунланганидан сўнг, бош ҳакам иштирокчи жамоалар нигоҳини давлат байроғи жойлаштирилган томонга қаратади;

- Давлат мадҳияси янграйди, давлат байроғи кўтарилади;

- Давлат мадҳияси тугаб, давлат байроғи кўтарилганидан сўнг, бош ҳакам мусобақа иштирокчиларига мурожаат қилиб, уларга сиҳат-саломатлик, мусобақа ўйинларида маҳорат ва юксак натижалар тилайди;

- Бош ҳакам иштирокчи жамоаларни мусиқа саъдоси остида майдондан олиб чиқади;

- Мусобақани очилиши маросимидан сўнг, мусобақа жадвали бўйича биринчи ўйинда иштирок этадиган жамоалар майдонга ташриф буюришади ва мусобақа ўйинига тайёргарлик кўришади.

Мусобақанинг ёпилиш маросими

Мусобақада иштирок этувчи барча жамоалар ўйинлари якунланганидан сўнг мусобақанинг ёпилиш маросими ўтказилади. Мусобақанинг ёпилиш маросимида ғолиб ва совриндор жамоалар (айрим ҳолларда барча жамоалар) иштирок этади.

Мусобақанинг ёпилиш маросими ҳам махсус сценарий асосида ўтказилади. Сценарийда белгиланган дастур якунида Давлат байроғи туширилади ва мусобақа ёпиқ деб эълон қилинади.

Мусобақанинг якуний натижалари ва ташкилий ишларнинг савияси бўйича расмий ҳисобот тузилади ва ушбу ҳисоботнинг нусхалари ҳар бир жамоа вакилларига тақдим этилади (иловаларда мавзуга доир андозалар берилган).

Назорат саволлари

1. Мусобақа ўтказишга тайёргарлик кўришда қандай илмий-ўлчов тадбирлари ўтказилади?
2. Мусобақа ўтказишга тайёргарлик кўришда қандай Ташкилий тадбирлар ўтказилади?
3. Мусобақа Низомининг мақсади, моҳияти ва мазмуни нималардан иборат?
4. Мусобақани очилиш ва ёпилиш маросимлари қандай, қайси тартибда ва нимага асосан ўтказилади?
5. Мусобақа якуни ҳақидаги ҳисоботнинг турлари ва уларнинг мазмуни нимадан иборат

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

3. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов
ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.
4. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти.
// Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.
5. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий
ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.
6. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-
матбаа бўлими. Т.: 2002. - 53 б.
7. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ И курс талабаларига мўлжалланган
маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

9. ВОЛЕЙБОЛ ДАРСИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА УНИ ЎТКАЗИШ УСЛУБИЯТИ

Дарсининг мақсади ва вазифалари

Жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил сифатида борган сари ўқувчи Ёшларнинг кундалик турмуш тарзига сингиб бормоқда.

1999-йил 27-майдаги Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни Янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 271-сонли Қарорига биноан та лим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ҳажмини оширилиши, «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби 3 босқичли мусобақалар тизимини татбиқ этилиши, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларининг жорий қилиниши, Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А.Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш» ва Шу масала бўйича Вазирлар Маҳкамасининг махсус қарори каби концептуал ҳужжатлар ушбу соҳани, айниқса ёшлар ўртасида янада жадалроқ оммавийлаштишига кенг ҳуқуқий ва моддий-техник имкониятларни очиб бермоқда.

Ўрта умумта лим мактаб, академик литсей ва касб-ҳунар коллежлари ўқув режалари таркибига мустақил фан сифатида киритилган волейбол дарси ўқувчи Ёшларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаиш, ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш, махсус сифатларни тарбиялаш, техник-тактик ва ўйин малакаларига Ўргатиш ма навий-маданий, ахлоқий ва психологик хислатларни камол топтиришда ўта муҳим аҳамиятга эгадир.

Жисмоний тарбия дарсининг асосий мақсади «жисмоний маданият» ва унинг таркибий йўналишлари (жисмоний тарбия, спорт, жисмоний ва функционал тайёргарлик, жисмоний сифатлар ва ҳоказо) ҳақида дастлабки

билим бериш, ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ва кўникмаларни Шакллантириш, асосий жисмоний сифатларни тарбиялашдан иборат. Ўз саломатлиги ва жисмоний қудратини мустаҳкамлаиш ўқувчи Ёшларнинг нафақат Шахсий иши, балки бу мас улият уларнинг жамият олдидаги бурчи эканлигини онгига сингдириш ўқитувчи томонидан ҳал этиладиган муҳим масалалардан бири бўлиши лозим. Ушбу мақсадга эришиш ёш авлодни «катта» ҳаётга тайёрлаш, бўлажак касбий фаолиятни самарали ташкил қилиш, турмуш қийинчиликларини енгиб ўтиш ва Ўзбекистон қуроли кучлари сафида ҳарбий хизматни шараф билан адо этиш имкониятини яратади.

Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари юқорида кайд этилган мақсадлардан келиб чиққан ҳолда соғлиқни мустаҳкамлаиш, умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян спорт тури (волейбол)га хос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш ҳамда спорт интизомини шакллантириш, рақибини ҳурмат қилиш ҳиссиётини уйғотиш, ирода, диққат ва сезгирлик каби хислатларни тарбиялашдан иборат.

Дарсининг тузилиши ва мазмуни

Волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси, шу жумладан волейбол дарси 3 қисмдан ташкил топади.

1 қисм – тайёрлов 10-12 дақиқага тенг бўлиб, ўз ичига синфни ташкил этиш (сафланиш, навбатчи ўқувчини ўқитувчига давомат ҳақида ахборот бериши, дарс вазифалари билан таништириш), саф машқлари, умумий ва махсус машқларни киритади. Дарсни тайёрлов қисмида бериладиган машқлар Шу дарсни мақсад вазифаларини йечишга қаратилган бўлиши лозим. Тайёрлов машқлари тана мувозанатини сақлаш, қадди-қоматни шакллантириш, юқориш, югуриш, сакараш, куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялашга мўлжалланади. Дарсининг тайёрлов қисми ўқувчилар организмни «қизитиш» ва уни

функционал жиҳатдан шу дарснинг асосий қисмига тайёрлашдан иборат. Дарснинг ушбу қисмини ўтказиш шиддати дастлаб секин-аста оширилиб, шу қисмни ўртасидан Яна секинлаштирилиши керак.

Асосий қисм 30-35 дақиқа давом этади. Мазкур қисмда дарсни асосий мақсад ва вазифалари ечилади. Техник-тактик малакалар ўзлаштирилади. Бунинг учун ўрганиладиган ўйин малакаларига оид тақлид ва тўп билан бажариладиган машқлар қўлланилади. Малакаларга ўргатиш ва уларни шакллантириш якка тартибда ёки кичик гуруҳлар ва барча ўқувчилар иштирокида амалга оширилади. Бу қисмда Ўргатиш жараёни секин шиддатда, такомиллаштириш жараёни эса катта тезликда кечиши лозим.

Якуний қисм 3-5 дақиқа давом этади. Бу қисмнинг мақсади ўта секин Шиддатда ижро этиладиган мушакларни бўшаиштирувчи ва таранглаиштирувчи машқлар ҳамда миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида чарчоқни бартараф этиш, организмнинг функциялари ва иш қобилиятини тиклаишга қаратилади.

Дарс давомида жисмоний сифатларни тарбиялаш, ҳаракат (техник-тактик) малакалари техникасига Ўргатиш ва уларни такомиллаштириш турли педагогик услублар ёрдамида амалга оширилади. Бу услублар қуйидагилардан иборат:

- тушунтириш;
- кўрсатиш (намойиш этиш);
- муайян малакани қисмларга бўлиб Ўргатиш;
- малакани тўлиқ ҳолда секин ва катта тезликда Ўргатиш;
- қайтариш;
- ўйин услуби;
- мусобақа услуби ва ҳоказо.

Ўргатиш жараёнида, бундан ташқари, рағбатлантириш ва жазолаиш, ишонтириш каби усуллар ҳам ўрин олади.

Ҳар бир услубни қўллаишда ўзига хос воситалар (машқлар)дан фойдаланилади.

Волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси якунида, аксарият ҳолларда, ўқув ўйини ўтказилади. Бундай ўйинларни ўтказиш давомида ўйин қоидаларини ўзлаштиришга ва ҳакамлик қилиш сирларини ўргатишга алоҳида эътибор қаратилади.

Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида бериладиган вазифа, шу жумладан қўлланиладиган машқлар «оддийдан мураккабга», «ўтилганидан ўтилмаганига» ва «енгилидан оғирига» (нагрузка жиҳатидан) каби дидактик тамойилларга риоя қилиш шарт.

Дарсни режалаштириш ва ўтказиш тартиби

Дарснинг сифати ва самарадорлиги нафақат ўқитувчининг маҳорати ҳамда тажрибасига боғлиқ, балки уни муайян дарсга қандай тайёргарлик кўришига ҳам боғлиқдир.

Дарсга тайёргарлик кўриш қуйидаги тадбирларни амалга оширишдан иборат:

- дарс жараёнини лойиҳалаш (режалаштириш);
- дарсни самарали ва сифатли ўтказиш моделини ишлаб чиқиш;
- дарснинг фойдали зичлигини та минлаиш имкониятларини аниқлаиш;
- ўқувчилар таркибидан ёрдамчилар тайинлаиш;
- тайёрланган ва тасдиқланган дарс баённомасини кўриб чиқиш, агар зарурият бўлса, ўзгартириш киритиш (дарс баённомаси илова қилинган);
- ўқувчилар томонидан билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаиш (баҳолаш) мезонларини кўриб чиқиш;
- дарс ўтказиш жойи, фойдаланиладиган асбоб, анжом ва ускуналар тайёрлигини кўздан кечириш;
- дарсдан сўнг навбатдаги дарс қандай фандан эканлигини аниқлаиш;
- ўқитувчининг ўз ташқи қиёфаси ва спорт кийимига эътибор бериши;
- муайян дарсда иштирок этадиган синф ўқувчиларининг жисмоний ва функционал имкониятларини эътиборга олиш.

Бундан ташқари, ўқитувчи қуйидаги режалаиштирув ҳужжатлари билан қуролланган бўлиши шарт:

- та лим стандарти ва классификатори;
- ўқув дастури бўлимлари бўйича йиллик ўқув соатларининг тақсимланиш режаси;
- синфлар, чораклар ва дарслар бўйича йиллик режа-жадвали;
- чораклар бўйича ўқув материалларини тақсимланиш жадвали;
- дарс мавзулари акс эттирилган чорак иш режаси;
- дарс баённомаси;
- синф журнали.

Дарсни юқори савияда ўтказиш, дарс давомида ўқувчилар фаоллигини та минлаиш, бериладиган вазифа, кўрсатма ва машқлар ижросига уларни онгли ёндошишларига эришиш, жисмоний тарбия дарсига меҳр ва ҳурмат уйғотиш ўқитувчининг нафақат касбий маҳорати ва сифатли ишлаб чиқилган дарс баённомасига, балки унинг шахси ва инсоний фазилатларига ҳам бевосита боғлиқдир (10-жадвал, 5 ва 6-андозалар).

НАМУНАВИЙ ДАРС БАЁННОМАСИ ШАКЛИ

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Ўқув ишлари бўйича директор

муовини _____/Икромов А.Т./

«__» _____ 2017 йил

7 синф ўқувчилари учун

3-сонли дарс баённомаси

Дарс вазифалари:

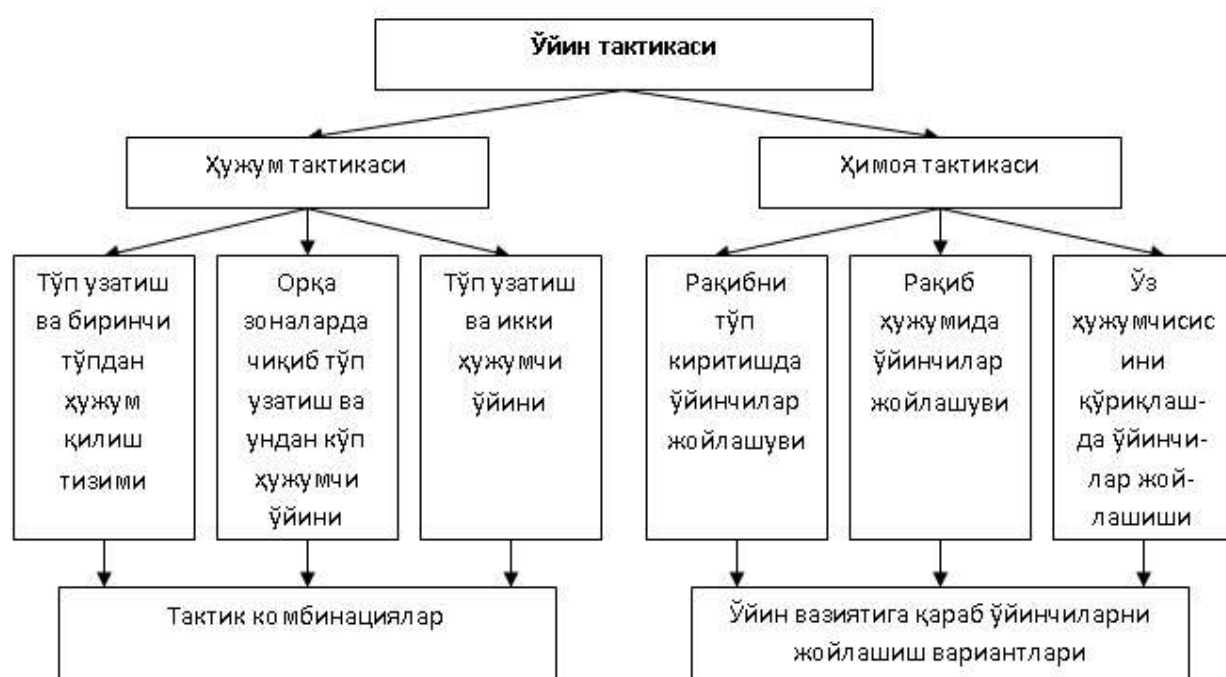
1. _____

2. _____

3. _____

Дарс ўтказиш жойи: _____ Анжомлар: _____

Дарс қисмлари	Дарс мазмуни	Машқларни миқдорлаш	Ташкилий ва услубий кўрсатмалар



5-андоза



6-андоза

**“Волейбол дарси ва уни ўтказиш тартиби” мавзуси бўйича
назорат саволлари**

1. Волейбол дарсининг мақсади ва вазифаларини сўзлаб беринг?
2. Дарс қандай қисмлардан иборат ва уларни мазмунини тушунтиринг?
3. Дарс қисмларининг ўзаро боғлиқлиги нималар билан ифодаланади?
4. Дарс баённомаси қандай мазмунга эга ва у қандай тузилади?
5. Дарс қандай режалаштирилади ва ўтказилади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
5. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган

Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.

3. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

4. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.

5. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.

6. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.

7. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008. - 38 б.

8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999. – 316с.

9. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. Т.: 2002. - 53 б.

10. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ И курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.

11. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО Дар, 1995. – 64 с.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

10 . ПЕДАГОГИК НАЗОРАТ ВА РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ

10.1. Бошқарув жараёни ҳақида тушунча

Кўп йиллик спорт тренировкаи жараёнида юқори малакали волейболчилар ва волейбол жамоасини тайёрлаш узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб уни тренер бошқаради. Бошқарув деганда бирор бир объектга мунтазам таъсир кўрсатиб, шу таъсир натижасида аниқ бир мақсадга эришиш учун ҳосил қилинган ўзгариш тушунилади. Спортда тайёрлаш жараёнига мураккаб динамик тузим сифатида қаралиб, уни бошқарувчи субъекти вазифасини педагог-тренер, бошқарув объектлари вазифасини эса спортчилар, жамоалар ёки ўқув группалари бажаради.

Спорт тайёргарлиги тузимининг мураккаблиги шундан иборатки, у катта қисмдаги бир-бири билан боғланган ва бир-бири билан ҳаракат қиладиган жараёнлардан (техник, тактик, психологик ва бошқа) иборат.

Спорт тайёргарлиги натижасида спортчиларнинг бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиши кузатилади. Бу жараён туганмасдир.

Спорт тайёргарлигини бошқаришнинг асосий фарқ қиладиган хусусияти шундан иборатки, бунда мураккаб, ўз-ўзини бошқарувчи одам объекти етади. Бу тренерга спортчининг ўзини бошқариш қобилиятини ҳар хил йўл билан ривожлантириш вазифасини қўяди. Спорт тайёргарлигининг самараси тўғридан-тўғри спортчи ўзини бошқариш ва ўзини мукаммаллаштириш қобилиятига боғлиқ.

Тренер-спортчи-жамоа-тренер ўзаро узвий тизими доирасида олинадиган ахборот-маълумотлар мақсадли бошқарувга асос бўлиши даркор.

Бошқарувнинг муҳим шартларидан бири, бу спортчининг ўзини бошқариш ва ўзини мукаммаллаштириш қобилиятини фаол ривожлантиришга йўналтирилган ижодий ҳамкорликдан иборат.

Бошқарувнинг асосий вазифалари – машғулотларни режалаштириш ва ташкил қилиш, назорат қилиш ва қиёсий таҳлил қилиш билан ифодаланади. Буларнинг ҳаммаси бошқарувнинг даврийлигини ва тўхтовсизлигини таъминловчи ёпиқ ҳалқа ҳосил қилиб, бир-бири билан ўзаро ҳаракат қилади.

Бошқарув жараёни бир машғулот давомида ёки бир ҳафта давомида, босқичда, йиллик тайёргарлик цикллари бўйқлаб давом этади.

Тайёргарликнинг асосий шакллари. Волейболчилар тайёрлашнинг асосий шакллари спорт машғулотлари ва мусобақаларда иштирок этиш жараёнларидан иборат. Улар бир-бири билан боғланган, лекин шу билан биргаликда бошқарувнинг асосий вазифалари мазмунини аниқловчи ўзига хос хусусиятларга эга. Шу сабабли тайёргарликни бошқариш 2 бўлимга бўлинади:

1. Машғулот жараёни ва мусобақага тайёргарлик кўришни бошқариш.
2. Мусобақа жараёнида жамоани бошқариш.

10.2. Режалаштириш ва тайёргарлик жараёни

Бошқарувнинг асосий вазифалардан бири режалаштиришдир. У нафақат бутун тайёрланиш жараёнининг мазмунини, балки тренернинг иш фаолиятини ҳам тартибга солади. Режалаштириш бу келажакни кўра билиш ва уни олдиндан айтиб башорат беришни билиш демакдир. Волейболчилар ва волейбол жамоалари фаолиятини режалаштириш, ўргатиш ва тренировка машғулотлари қонуниятлари, принциплари, услуб ва воситаларини қўллаш технологиясига асосланиши лозим.

Волейбол – бу жамоа ўйини, шунинг учун режалаштириш ҳам жамоа учун, ҳам ўйинчи учун тузилади. Волейбол ҳам бошқа жамоали спорт ўйинлари турларига ўхшаб қарши жамоа билан курашда нафақат шахсий, балки жамоа ўйинларининг биргаликдаги ҳаракатини мукаммаллаштириш хусусияти билан ифодаланади. Шу сабабли техник, тактик ва ўйин тайёргарлигини мақсадли шакллантириш ўта муҳим шартлардан биридир.

Тайёргарлик турларига ажратиладиган вақт тахминан қуйидагича тақсимланади: жисмоний тайёргарлик – 20%, техник – 30%, тактик, ўйин ва мусобақа тайёргарлиги – 50%. Бу рақамлар ўйинчиларнинг ёши, малакаси ва тайёргарлик даражасига қараб ўзгариши мумкин. Машғулот режаларини тузишда гуруҳда ёки жамоада шуғулланувчилар ёши, малакаси, тайёргарлик даражаси, моддий-техник базанинг шарт-шароитлари ва жамоа олдида турган асосий вазифалар эътиборга олинади. Ишлаб чиқилган режаларга ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларида қайд этиладиган реал кўрсаткичлар, кузатув ҳамда илмий-тадқиқот натижалар асосида мақсадли ўзгартиришлар ёки Қўшимча тадбирлар киритилиши мумкин.

Ҳар бир ўйинчи ва жамоага алоҳида истиқбол режаси (4 йилга), йиллик режа, мезо – ва микроцикллар режалари (жорий режа, тезкор режа) тузилиши даркор.

Режалаштирилган машғулот ва мусобақа юкламаларини ўзлаштириш самарадорлигини объектив ва асосли баҳолаш учун тайёргарлик турлари бўйича эришилган имкониятлар меъёрий тестлар асосида назоратидан ўтказилиб турилиши лозим.

Режалаштириш турлари. Кўп йиллик спорт тренировкаси узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, у турли давр ва босқичларга мўлжалланган ўзига хос мақсадли режалаштирув ҳужжатлари асосида бошқарилади.

Юқори қайд этилганидек кўп йиллик тайёргарлик жараёнини мақсадли бошқариш аввалом бор 4 йилга мўлжалланган стратегик ҳужжат – истиқбол режаси асосида амалга оширилади.

Истиқбол режаси – бу жамоа ва ўйинчилар спорт маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган концептуал дастур бўлиб, унда йиллик тайёргарлик циклининг турли давр ва босқичлари учун белгиланган реал мақсад ва вазифалар ҳал этилади.

Жамоанинг наъмунавий истиқбол режаси қуйидаги тартибда тузилиши мумкин:

1. Тайёргарликнинг мақсади. Бунда асосий мусобақаларда эришиладиган пировард спорт натижаси ва машғулот жараёнининг устивор йўналишлари лойиҳалаштирилади.

2. Жамоа таркиби ва заҳира таркибни тайёрлаш. Ушбу йўналиш бўйича жамоанинг имконияти, жамоа таркибини аниқлаш ва заҳира волейболчиларни тайёрлаш вазифалари ҳал этилади.

3. Мусобақаларда иштирок этиш. Бунда мусобақаларга тайёргарлик кўришга қаратилган вазифалар амалга оширилади. Асосий ва оралик мусобақаларга тайёрловчи моделлаштирилган машғулотлар ташкил қилинади ҳамда уларда эришиладиган натижалар башорат қилинади.

4. Машғулот юкламалари. Мазкур йўналиши бўйича реал ҳолат аниқланади ва вазифалар қўйилади, тайёргарлик йиллари бўйича машғулотлар юкламалари ҳажми режалаштирилади.

5. Тайёргарликнинг даврийлиги. Йиллик тайёргарлик цикли ва тузилиши бўйича вазифалар режалаштирилади. Тайёргарлик даврлари, босқичлар, уларнинг муддати ва мазмуни белгиланади.

6. Тайёргарлик воситалари ва даражаси. Вазифалар ва ҳар бир тайёргарлик турли бўйича машғулотлар йўналиши режалаштирилади.

7. Ҳисобот, педагогик ва тиббий назорат. Назорат синовлари, тиббий кўрик ва бошқа барча назорат муддатлари белгиланади.

Жамоа истиқбол режасининг шакли 7-жадвалда берилган.

Жамоа истиқбол режасининг шакли

Т/р	Тайёргарлик турлари	Дастлабки кўрсаткичлар 2012 й	Режадаги ва амалдаги кўрсаткичлар				Изоҳлар
			2013	2014	2015	2016	
			Режа Амал	Режа Амал	Режа Амал	Режа Амал	
1.	УЖТ: меъерий талаблар бўйича						
2.	МЖТ: меъерий талаблар бўйича						
3.	Техник тайёргарлик меъерий талаблар бўйича						
4.	Йиллик машғулотлар хажми						
5.	Мусобақаларда иштирок этиш сони ва самарадорлиги						

Индивидуал истиқбол режа қуйидаги тартибда ишлаб чиқилиши мумкин:

1. Спортчининг умумий ва антропометрик кўрсаткичлари.
2. Спортчининг барча йўналишлар бўйича кўрсаткичлари режалаштирилади: жамоадаги ўйин функцияси, жисмоний сифатлар, техник, тактик, назарий, психофункционал тайёргарлик динамикаси лойиҳалаштирилади.
3. Тайёргарликнинг мақсади ва вазифалари:
 - асосий мақсад ва тайёргарлик йўналиши;

- машғулотлар ҳажми бўйича вазифалар;
- тайёргарлик турлари бўйича вазифалар;
- мусобақаларда иштирок этиш бўйича вазифалар.

4. Педагогик ва тиббий назорат натижалари: тестларни топшириш муддатлари белгиланади.

5. 4 йилга тайёргарлик турлари бўйича кўрсаткичлар режалаштирилади.

10.3. Йиллик режалаштирув ҳужжати

Йиллик режалаштирув истикбол режаларининг асосий таркибий қисми бўлиб ҳисобланади.

Ушбу ҳужжатда режалаштириладиган тадбирлар тайёргарлик давлари ва босқичлар мақсади, моҳияти, муддати ҳамда йўналишига мувофиқ лойиҳалаштирилади.

Йиллик тайёргарлик 3 даврга – тайёрлов, мусобақа ва ўтиш давларига бўлинади.

Тайёрлов даври умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ), махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларига бўлинади.

Мусобақа даври маҳаллий ва ҳалқаро мусобақалар тақвимига қараб мезо-ҳамда микроцикл босқичларига ажратилиши мумкин.

Ўтиш даври йиллик тайёргарлик ва мусобақалар мавсуми якунланганидан, токи янги мавсум – янги тайёргарлик цикли бошлангунга қадар давом этади. Ўйин даврида махсус-ихтисослаштирилган юкламалар ҳажми имкони борича камайтирилади. Бу давр шартли равишда уч босқичга бўлиниши мақсадга мувофиқ. Масалан: агур ўтиш даври 30 кунни ташкил этса, биринчи ўн кун давомида юкламалар (ихтисослаштирилмаган юкламалар: эркин югуриш, гимнастика, сузиш ва ҳ) ҳажми ва шиддати секин-аста камайтирилиши лозим.

Иккинчи ўн кунликда иш қобилиятини тикловчи, соғломлаштирувчи ва чиниқтирувчи воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Учинчи ўн кун давомида секин-аста иш қобилиятини фаоллаштирувчи машқлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Умуман ўтиш даврида асосий эътибор функционал имкониятларни ошириш ва биоэнергетик ресурслар захирасини жамлашга қаратилиш даркор.

Йиллик режалаштирув хужжатлари асосида, тезкор режалаштирув хужжатлари ишлаб чиқилиши зарур: ишчи режа, машғулоти баённомаси ва машғулоти жадвали.

Ушбу тезкор режалаштирув хужжатлари йиллик режада лойиҳалаштирилган барча жараёнларни янада аниқлаштиради ва аксарият ҳолларда жорий назорат натижаларига кўра машғулоти хажми, шиддати, мазмуни, такрорланиши ва йўналишига қисман ёки тўлиқ ўзгартиришлар, Қўшимча режаларни киритиши мумкин.

Йиллик тайёргарлик циклининг йиллик режасида 4 йилга тузилган истиқбол режасидан жой олган барча кўрсаткичлар янада аниқлаштирилади.

Жамоа тайёргарлигини режалаштириш учун одатда ўқув режаси, дастури ва ўқув машғулоти материалларини ўзлаштириш жадвали тузилади. Ушбу хужжатларда акс этириладиган машғулоти юкломаси, шиддати, йўналиши, такрорланиши ҳам турли назорат ва расмий мусобақалар (назорат, синов, Кубок мусобақалари, чемпионатлар ва ҳ) йиллик тайёргарлик циклининг барча давлари ва босқичларида қўйилладиган талаблар доирасида режалаштирилади.

Дастурда қуйидагилар эътиборга олиниши даркор:

- 1) назарий тайёргарлик: шуғулланувчиларнинг тактик тайёргарлигига билим, кўникма ва малакалар даражаси (ҳажми);
- 2) шуғулланувчилар эришадиган жисмоний тараққиёти, жисмоний тайёргарлиги ва техник маҳорати (меъёрий талаблар бўйича);
- 3) назарий машғулоти мазмуни ва йўналиши;
- 4) тайёргарлик турлари бўйича ўтказиладиган амалий машғулоти мазмуни ва йўналиши.

Дастурда ҳар бир босқич ва даврларга ҳамда мусобақаолди тайёргарлик цикллари бўйича қўйиладиган мақсад ва вазифалар ўзининг аниқ ифодасини топиши лозим.

Дастурни тузилиши. Дастурда даставвал қисқача муқаддима ёки тушунтириш хати берилади. Унда шуғулланувчи ҳақида маълумотлар (бўйи, вазни, ёши, ўйин амплуаси ва ҳ) келтирилади.

Сўнгра ўқув машғулотларини ўтказиш услублари, воситалари тайёргарлик турлари бўйича кўрсатиб ўтилади. Янги, илғор инновацион технологиялардан фойдаланиш, самарали тактик комбинацияларни ишлаб чиқиш ва қўллаш чоралари белгиланади.

Барча тайёргарлик турлари бўйича машғулотларга ажратиладиган юклама ҳажми, шиддати, йўналиши табақалаштирилган ҳолда акс эттирилади.

Волейболчиларнинг ёши, тайёргарлик даражаси (1 разряд, спорт устаси) мўлжалланган меъёрий, модель ва реал талаблар ҳамда тест синовлари турлари белгиланади.

Бундан ташқари ҳар бир шуғулланувчига алоҳида индивидуал режа ишлаб чиқилади.

Мазкур режа қуйидаги тартибда ишлаб чиқилиш мумкин:

1. Шахсий маълумотлар.
2. Спорт-техник тавсифи.
3. Мақсади ва вазифалари.
4. Тайёргарлик турлари бўйича бажарадиган вазифалари ва ўзлаштирадиган имкониятлар.
5. Тайёргарлик жадвали.
6. Тиббий-биологик назорат.

Жорий режалаштириш. Жорий режалаштириш алоҳида босқичларга ёки муддатларга тузилади. Жорий режалаштириш ўз ичига ишчи режа, график, тренировка машғулотининг режа-баённомаси ва машғулот жадвалини киритади (8, 9- ва 10-жадваллар).

Ўқув-машғулот жараёнининг ишчи режаси шакли

Машғулотнинг тартиб рақами	Сана	Вақти	Машғулот мазмуни	Миқдорлаш		Услубий кўрсатмалар
				Хажм бўйича	Шиддат бўйича	

Йиллик тайёргарлик графиги шакли

Тайёргарлик даврлари	Цикллар	Кузги-қишки			Баҳорги-ёзги		
	Даврлар	Тайёрлов	Мусобақа	Ўтиш	Тайёрлов	Мусобақа	Ўтиш
	Босқичлар						
	Ойлар						
Мусобақалар	Расмий						
	Назорат						
Машғулот йиғинлари							
Машғулот юкламалари	Хажми	Иш кунлари сони					
		Машғулот кунлари сони					
		Мусобақа кунлари сони					
		Машғулотлар сони: индивидуал жамоавий					
Тайёргарлик воситалари	Машғулотлар тайёргарлик турлари						

	бўйича жисмоний техник тактик ўйин мусобақа						
	Шиддати	Машғулотлар сони ўта юксак шиддатли юқори шиддатли ўрта ва кичик шиддатли					
Назорат (тест) синовлари		Жисмоний тайёргарлик					
		Техник тайёргарлик					
		Тиббий назорат					

Бундан ташқари тезкор режа-машғулот баённомаси тузилади. Машғулот баённомаси аввалдан қабул қилинган шакл бўйича шу машғулотнинг мавзуси ва вазифалари асосида ўзига хос мазмунда ҳамда тартибда ишлаб чиқилади.

10-жадвал

Машғулот баённомаси шакли

Машғулот қисмлари	Мазмуни	Миқдорлаш	Услубий кўрсатмалар

10.4. Педагогик ва тиббий-биологик назорат

Спортчилар тайёрлаш жараёнини самарали бошқариш пухта ишлаб чиқилган режалаштирув хужжат (дастур)ларига боғлиқлиги исбот талаб қилмайди.

Лекин, режалаштирув хужжатларини пухта ишлаб чиқилиши устивор жиҳадан педагогик ва психофизиологик назорат натижаларига асосланиши шарт. Бинобарин, кўп йиллик тайёргарлик давомида юқори малакали спортчилар тарбиялаш жараёнини бошқаришда назорат синовларини мунтазам ўтказиш ва олинган натижаларга асосланиш замоанвий спорт амалиётининг муҳим ҳамда устивор шартларидан биридир.

Тренернинг фаолиятида бошқариш функцияси “тренер (субъект) ↔ спортчи (объект) ↔ тренер (объект)” шаклидаги узвий боғланган тизим асосида амалга оширилиши даркор. Ушбу тизимда тренернинг касбий-педагогик фаолияти (КПФ) қуйидаги йўналишларда олиб борилиши тавсия этилади .

Ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларини назорат қилишда қуйидаги услублардан фойдаланиш мумкин:

- машғулот ва мусобақа жараёнини видеотасвирга тушириш, стенографик усулда ёзиш, хронометраж олиб бориш: бунда куйидаги кўрсаткичлар эътиборга олиниши лозим:

- жисмоний сифатлар, техник-тактик тайёргарликни тест синовлари ёрдамида баҳолаш;

- кузатиш ва маҳоратни эксперт усулда баҳолаш;

- психологик сифатлар (реакция, кўриш кенглиги, вақт-оралиқни хис қилиш, хотира, диққат, фикрлаш, ирода ва ҳ) ва эмоционал – мотивацион фаолликни махсус тестлар асосида аниқлаш;

- функционал имкониятлар (нафас, юрак фаолияти, қон босими, анализаторлар ва ҳ)ни махсус тестлар ёрдамида аниқлаш.

Мазкур назорат тадбирларини амалга оширишда заҳирадаги ўйинчилар, ёрдамчи тренерлар, илмий ходимлар, психологлар ва шифокорларнинг ҳамкорликдаги фаол кўмаги алоҳида аҳамият касб этади.

Тренер ўзининг бошқарув фаолиятида ушбу назорат натижалари, уларни қиёсий таҳлили ва берилган тавсиялардан унумли фойдаланиши даркор.

12 ва 13-андозаларда волейболчилар тайёрлаш жараёнини бошқаришда асосланадиган омиллар ҳамда режалаштириш ҳужжатларининг турлари акс эттирилган. 11-жадвалда эса ўқув-машғулот жараёнини назорат қилиш услублари ва меъёрий тестлари берилган.

Мусобақа кўрсаткичлари (%)

Ҳужумда:

- тўп киритиш – очколи (+), муваффақиятсиз (-) ва мураккаблаштирилган (⊕);

- узатиш (2-чи тўпни) – муваффақиятли (аниқ +), муваффақиятсиз (ноаниқ -) ва ноаниқ, лекин ўйинда қолгани (- +);

- зарба - муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани (⊕);

Ҳимояда:

- ҳужумчи ва тўсиқчиларни кўриқлаш (страховка) - муваффақиятли (+) ва муваффақиятсиз;

- киритилган тўпни ва зарбани қабул қилиш – “етказиш” - муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани (⊕);

- тўсиқ қўйиш - муваффақиятли (+), муваффақиятсиз (-) ва ўйинда қолгани (⊕);

Ўйин самарадорлиги (%)

Техник-тактик усуллар ва ўйин самарадорлигини аниқлаш услубияти

ХК – ўйинчи ҳамда жамоа ҳаракати коэффиценти. Юқорида кайд этилган ҳар бир ўйин усулига хос ҳаракат самарадорлиги унинг муваффақиятли, муваффақиятсиз, вазиятни қийинлаштирилиши ёки тўпни ўйинда шунчаки сақланиб қолишига доир кўрсаткичларга асосан аниқланади.

ИХК – ижобий ҳаракат коэффиценти – ижобий натижа (+) – очко олиш;

СХК – салбий ҳаракат коэффиценти. Салбий натижа (-) – очко ютқизиш;

НХК – нисбий ҳаракат коэффиценти ёки ҳар бир ўйинчининг ижобий ва салбий ҳаракатлар коэффицентларининг нисбати.

Масалан, ҳужумда ХК ҳаммаси бўлиб 100 марта зарба берилган. Ютуқ (+) 50 зарба.

Мағлубият (-) 20 зарба.

Ўйинда қолди (⊕) 30 зарба.

Ҳужум натижаси фоиз (%) ҳисобида.

$$\llcorner + \gg = x = \frac{50 \times 100}{100} = \text{ИХК } 50\%$$

$$\llcorner - \gg = x = \frac{20 \times 100}{100} = \text{СХК } 20\%$$

$$\llcorner \oplus \gg = x = \frac{30 \times 100}{100} = \text{ИХК } 30\%$$

Шундай қилиб, НХК ёки самараси баробар. $НХК = ИХК - СХК =$ самара.

Самара = “+” – “-” = фарқ.

$\% = 50\% - 20\% = 30\%$.

ИХНК – ижобий ҳаракатларнинг нисбий коэффиценти.

Ўз жамоасининг ва қрши жамоанинг ютуқ нисбийлиги (+). Масалан жамоанинг ўзи 42 очко ютди, қарши жамоанинг ўзи 30 очко ютқазди.

СХНК – салбий ҳаракатларнинг нисбий клэффиценти. Ўз жамоаси ва рақиб жамоанинг ютқазган очколари. Масалан, ўз жамоаси 13 очко ютқазди, қарши жамоа ўзи 30 очко ютқазди.

1 илова



12-андоза

ХИК – ҳаракат йиғиндиси коэффиценти. Ўз жамоаси ютган очколар йиғиндиси ва рақиб жамоа ютқазган очколар йиғиндиси ва аксинча. Масалан,

Ўз жамоаси 42 очко ютди, рақиб 30 очко ютқазди, демак очколар 72 га тенг бўлди. Аксинча, рақиб ўзи 30 очко ютди, ўз жамоаси 13 очко ютқазди. Очколар йиғиндиси 43 тенг бўлди. Демак, очколар нисбати 72:43 ни ташкил этди.

Ўқув-тренировка жараёнини режалаштириш



13-андоза

11-жадвал

Ўқув-машғулот жараёнини назорат қилиш услублари ва меъёрий тестлари

Меъёрий тестлар	Назорат воситалари
Педагогик услублар	
1. 30 м. Югуриш	Секундомер
2. Жойдан вертикал сакраш	Белга бойланган ўлчов лентаси
3. Югуриб келиб вертикал сакраш	Баскетбол шчитидаги ўлчов-шкала
4. 92 м. “арчасимон” югуриш	Секундомер
5. 9-3-6-3-9 м. Моккисимон югуриш	Секундомер
6. Тўлдирма тўпни (1 кг) бош ортидан икки қўллаб улоқтириш	Тўлдирма тўп
Физиологик услублар	

1. ЮҚЧ – 60 сек/марта	Секундомер
2. НОЧ – 60 сек/марта	Секундомер
3. Нафас олиб, нафас чиқариш	Секундомер
Психологик услублар	
1. Секундомер стрелкасини кўзни юмиб “0” да тўхтатиш	Секундомер
2. Динамометрда максимал билак кучининг 50% ни кўзни юмиб кўрсатиш	Динамометр

Назорат саволлари

1. Жараённи бошқариш нимани англатади?
2. Волейболчилар тайёрлаш жараёнини бошқаришда қандай омилларга асосланади?
3. Жараённи бошқаришда тайёргарликни назорат қилиш натижалари қандай аҳамиятга эга?
4. Жараённи режалаштиришда қандай омиллар эътиборга олинади?
5. Режалаштириш ва бошқариш жараёнларининг боғлиқлиги нималардан иборат?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006. - 240 с.
4. Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: Тасвир, 2008. – 144 б.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

2. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун Дарслик. Т.: 2011. - 278 б.

4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с..

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 с.

7. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

8. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.

9. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008. - 38 б.

10. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т.: 2006. – 23 с.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

11. ЗАМОНАВИЙ ВОЛЕЙБОЛНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ

1895 йилда америкалик Уильям Морган томонидан ихтиро қилинган анъанавий волейбол бугунги кунда ўзининг моҳияти ва мазмуни, техникаси ва тактикаси ҳамда ўйин шиддати жihatларидан илк волейболдан тубдан фарқ қилади. Сўнгги йилларда анъанавий волейбол классик волейбол номи билан атала бошлади, чунки унинг тараққиёти натижасида “қумда ўйналувчи волейбол” (пляжный волейбол) мустақил спорт тури сифатида ажралиб чиқди ва олимпиада ўйинлари дастуридан мустаҳкам ўрин эгаллади.

Волейбол жисмоний тарбия ва соғломлаштириш воситаси сифатида ҳам энг оммавийлашган спорт турига мансубдир. 1996 йил июль ойида АҚШнинг Атланта шаҳрида бўлиб ўтган Бутунжаҳон Конгрессида эълон қилинганидек ушбу спорт ўйини жаҳон миқёсида футболдан кейин иккинчи ўринни эгаллайди. Волейбол ўзининг ҳаммабоблиги, гўзал ўйин мазмуни, каттаю-кичик ёшдаги инсонлар диққатини ўзига ром қилувчи хужум ва ҳимоя комбинациялари билан нафақат шаҳар ва туманлар марказларида, балки узоқ қишлоқларда, маҳаллаю-масканларда, тўй ва байрамларда бахс-рақобат, сиҳат-саломатлик, жисмоний ва руҳий баркамоллик воситаси сифатида турли ёш ва қатламга мансуб аҳоли ҳаётига кириб бормоқда. Волейбол ўқув фани ва саломатлик манбаи сифатида барча таълим муассасалари ўқув режасига киритилган. Айниқса, сўнгги йилларда волейболни “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, “Хотин-қизлар спартакиадаси”, “Фахрийлар” мусобақалари каби кўп босқичли ва мунтазам ўтказилиб келинаётган нуфузли спорт тадбирлари дастуридан жой олиши уни географик чегараси ҳамда шуғулланувчилар сони кескин орта боришига замин яратди.

Замонавий классик волейбол XXаср охирлари ва XXI асрдан, бошлаб ўзининг табиий тараққиёти туфайли ҳамда мусобақа қоидаларининг кескин ўзгариши эвазига янгича мазмунга эга бўлди. Ўйин қоидаларининг тубдан

ўзгариши нафақат голибликка даъвогар жамоалар рақобати билан белгиланади, балки маълум даражада бозор мунособатларига ҳам боғлиқдир.

Маълумки, йирик нуфузли мусобақаларни (Жаҳон, Осиё чемпионатлари, Олимпиада ва Осиё ўйинлари ҳамда бошқа юқори рейтингли халқаро турнирлар, Кубок мусобақалари) ўтказишда кўплаб телерадиокомпаниялар, журналистлар ушбу мусобақаларни телетрансляция қилиш, репортажлар олиб бориш учун махсус аккредитацион талабларни қондиришлари лозим.

Агар қайд этилган мусобақаларда ўйин шиддати суст бўлса, “кучли” зарбалар туфайли очколар тез-тез олинсаю, узлуксиз жараён тез-тез узилиб, тўхташ ҳолатлари кўп бўлса, мусобақага бўлган қизиқиш сўнабошлайди, аккредитация бозори чегараланади, томошабинлар доираси торая бошлайди. Айнан шундай ҳолатлар 1996-98 йилларгача давом этган. Чунки эски қоидаларга мувофиқ ҳимоя зоналарида жойлашган “кучли” хужумчилар хужум ва ён чизикларини босмасдан, шиддат билан сакраб 4 ёки 2 зоналардан зарба бериш натижасида очко “ишлаганлар”. Тананинг оёқ ва бел қисмларигача тўп тегса, ўйин тўхтатилган. Тўп майдондан узоққа тушса, вақт кетган, бошқа тўп билан ўйнаш тақиқланган тўп киритиш “йўқотилса”, рақиб жамоага очко берилмаган, киритилган тўп тўрга тегиб ўтса, ўйин тўхтатилади эди, ва хоказо. Бундай вазиятлар ўйинни тез-тез “тўхтаб” қолишига сабаб бўлиб келган.

Бугунги волейбол қоидаларидаги кўплаб принциплал ўзгаришлар эвазига бундай “тўхташ” ҳолатларига барҳам берилди. Жумладан, ўйин 3 та тўп (бир тўп ўйинда, 2 та тўп захирада) “иштирокида” ўтказиладиган бўлди. Ён чизик билан хужум чизигининг кесишган жойидан майдон ташқариси томон 1,75 м. Кесим чизиклар билан чегараланди. Тананинг исталган қисми билан тўпни ўйнашга руҳсат этилди. Ўйин “тай-брейк” тарзида амалга оширилиши йўлга қўйилди, яъни тўп киритиш “йўқотилганда” ҳам рақиб жамоага очко берилиши жорий этилди. “Биринчи” тўпни қабул қилиш ёки узатишга доир қоидаларнинг “кучи” кескин юмшатилади, киритилган тўп тўрга тегиб ўтса, “тўғри” деб баҳоланадиган бўлди.

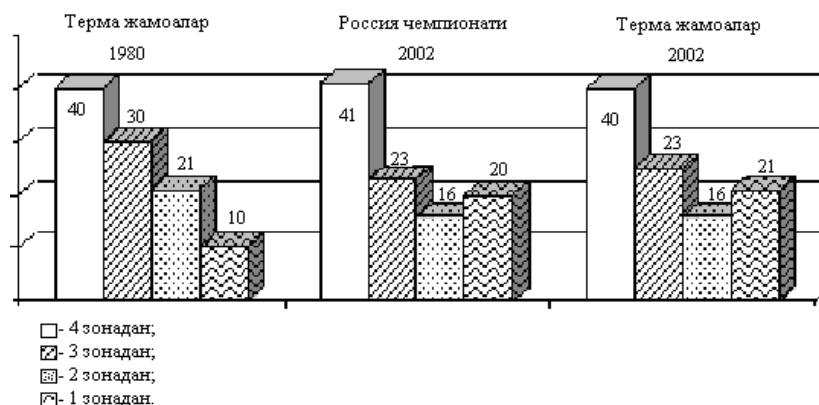
Мусобақа қоидаларининг бундай ўзгариши ўйин шиддатини кескин жадаллаштирди, ўйинчилар фаоллигини оширди, томошабинлар қизиқишини кучайтирди.

Алоҳида шуни таъкидлаш жоизки, мусобақа қоидаларининг тубдан ўзгариши ўйин мазмунини янада бойитди, ўйин усулларининг тамомила янги авлодларини вужудга келишига асос бўлди. Жумладан, ҳимоя зоналаридан зарба бериш диагонал сакраш сифатини ўзлаштириш зарурлигига эътибор қаратди, “либеро” ўйинчисини таъсис этилиши ҳимояни янада кучайтирди, югуриб келиб сакраб тўп киритиш хужумкорлик суръатини оширди ва ҳоказо. Ушбу ўзгаришлар натижасида вужудга келган янги ўйин элементлари, махсус сифатлар, ҳаракат усуллари ўқув-тренировка машғулоти мазмунига янгича ёндошиш, таркибига янги машқларни киритиш ва машғулоти-мусобақа бирлигини таъминлаш муҳимлигини белгилайди. Бундай зарурият сўнгги йилларда олинган расмий маълумотларга асосланади. Чунончи, жаҳон волейболи назарияси ва амалиётида ўзларининг қатор фундаментал илмий тадқиқотлари билан танилган Ю.Д.Железняк, Г.Я.Шипулин ва О.Э.Сердюковларнинг илмий кузатувлари натижаларига кўра, замонавий волейбол борган сари ўйин мазмуни жиҳатидан янгича техник усуллар, тактик хусусият ва “эскича” волейболдан тубдан фарқ қилувчи техник-тактик йўналишлар ҳисобига ўзгариб бормоқда. Югуриб келиб сакраб катта “портловчи-инерцион куч” билан тўп киритиш усулининг кенг жорий этилиши тўпни самарали қабул қилиш имкониятини кескин чегаралаб қўйди. Бу эса рақиб жамоани мақсадли хужум уюштириш унумдорлигини тушириб юборди.

Биринчи “тўпни” қабул қилиш ва узатиш усулларига қоидани деярли қўлланилмаслиги ўртача шиддатда киритилган ёки зарба берилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш ҳамда узатиш усулларини оммалаштириб бормоқда.

Ҳимоя зоналаридан хужум зарбаларини кенг жорий этилиши 3 зонадан комбинацион хужум уюштириш сонини сезиларли қисқартирди. Агар 80-90

йилларда 3 зонадан ташкил этиладиган хужум миқдори 30 фоиздан ошмаган бўлса, сўнгги йилларда бундай хужумлар сони 23 фоизга тушиб кетди (1 расм).

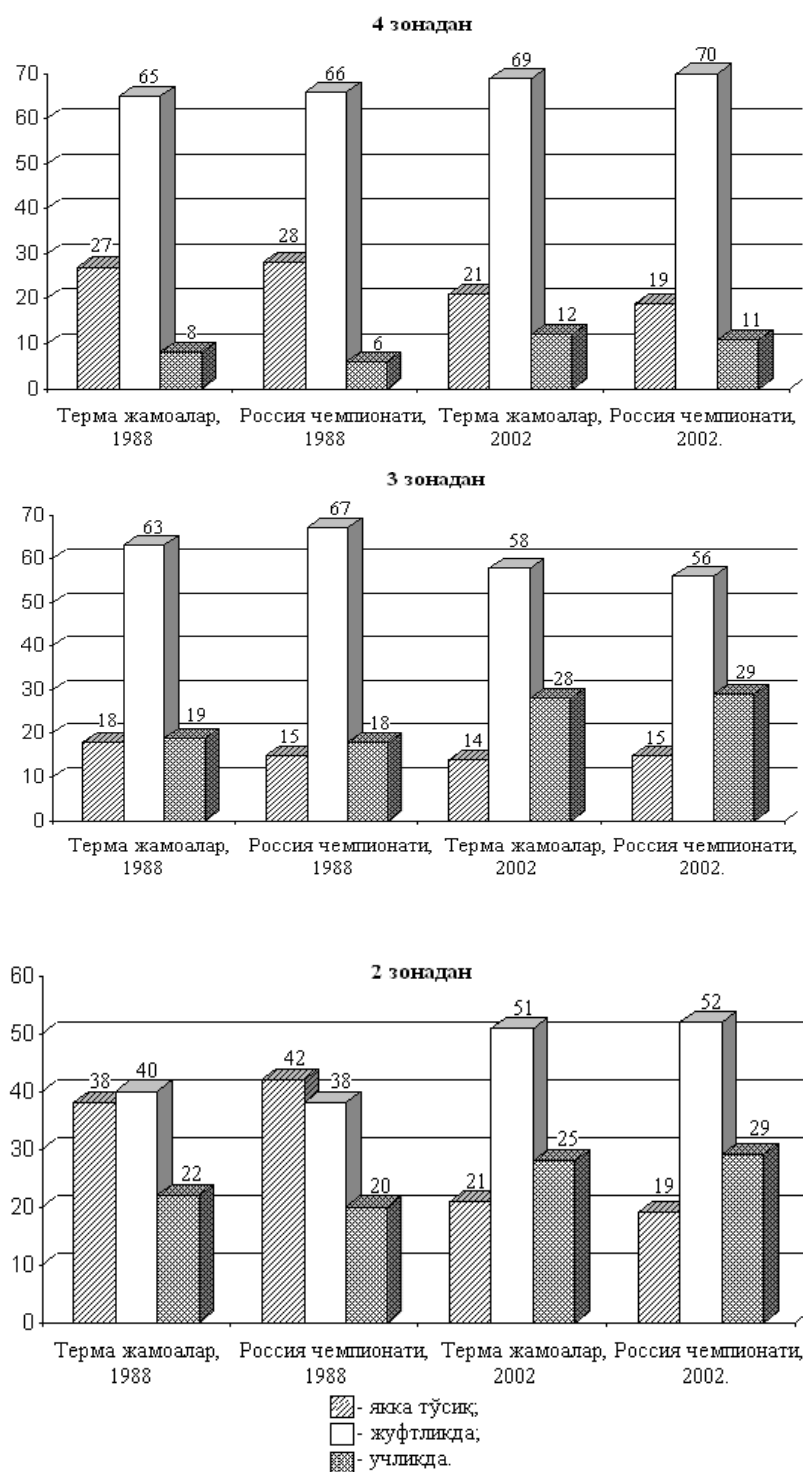


1-расм. Турли йилларда майдонча зоналарида хужум зарбаларини уюштириш нисбати (%)

Аксинча, 80-йилларда ҳимоя зоналаридан уюштирилган хужум зарбалари 9,6-10% дан ортмаган. Замонавий волейболда эса орқа зоналардан ташкил этилган хужум зарбалари 20-21% гача кўпайган (1 расм). Ҳимоя зоналаридан ижро этилган зарбаларни “тўсиқ” билан бартараф этиш мураккаблиги ўз-ўзидан маълум. Демак, бугунги волейболда хужум самарадорлиги ҳимоя салоҳиятидан устун бўлиб бораётганлиги кузатилмоқда.

Шу билан бир қаторда замонавий волейболнинг муҳим йўналишларидан бири якка, гуруҳ ва жамоа таркибида ижро этиладиган ҳимоя ҳаракатларининг ўта фаоллашуви билан белгиланади. Биринчи навбатда ушбу вазият биринчи “тўпни” қабул қилиш билан боғлиқ ҳимоя ҳаракатлари қоида таъсиридан деярли озод қилиниши билан исботланади.

Тўсиқ қўйиш тактикаси ҳам талайгина ўзгарди. 4 зонадан ижро этиладиган зарбаларга қарши жуфтликда тўсиқ қўйиш якка ёки уч кишилаб тўсиқ қўйишдан устун бўлиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда (2 расм).



**2-расм. 2,3 ва 4 зоналардан ижро этилган зарбаларга қарши
қўйилган тўсиқлар самарадорлиги**

Лекин, 3 зонадан ижро этилган зарбага қарши қўйилган тўсиқ самарадорлиги тамомила бошқача кўринишга эга бўлди. Чунончи, 80 йилларда ушбу зонада – қўлланилган якка ва жуфтлик тўсиқ қўйиш деярли

бир хил даражада бўлган – 38-42%, учликда тўсиқ қўйиш эса анча кам миқдорни ташкил этган (20-22%). Диаграммалардан шу нарса кўзга ташланадики, замонавий волейболда жуфтликда тўсиқ қўйиш миқдори ортганлиги, якка тўсиқ қўйиш камайганлиги қайд этилди.

Биринчи темп ўйинчиси зарбасига қарши марказий ўйинчига (3 зона ўйинчиси) аксарият 2 ва 4 зона ўйинчилари кўмак бериши кузатилади. Бундай техник-тактик чора авваллари камдан-кам қайд этилган.

2 зонадан берилган зарбаларга ҳам қарши тўсиқ қўйиш жуфтлик устиворлигида амалга оширилади.

Айни вақтда 2 зонада учликда тўсиқ қўйиш улуши ортиб бормоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири, замонавий волейболда тўп киритиш мураккаблиги ва зарбдорлигининг кучайганлиги тўпни сифатли қабул қилиш ва 2 зонадаги “узатувчи” ўйинчига аниқ етказиши қийинлашганидир. Аниқ етказилмаган тўпни “узатувчи” аксарият ҳолларда 4 зонага узатишга мажбур бўлади. Шунинг учун 4 зонадан берилган зарбага қарши 2 зонада учликда қўйиладиган тўсиқ борган сари оммалашиб бормоқда.

Бугунги волейболда ўйин самарадорлиги турли ўйин ихтисослиги (амплуа)га эга ўйинчиларнинг ижрочилик маҳоратига боғлиқдир. Жумладан, иккинчи темп билан ҳаракатланувчи хужумчи биринчи темп билан ҳаракатланувчи хужумчи, узатувчи (боғловчи), либеро (химоячи).

Жаҳоннинг энг кучли терма жамоалари ўйинларини видеотасвир ёрдамида таҳлил қилиш ўйин шиддати жиҳатидан техник-тактик ҳаракатларини (ТТХ) икки асосий гуруҳларга бўлиш имконини беради. Юқори ўйин шиддати билан ифодаланувчи биринчи гуруҳга – югуриб келиб сакраб тўп киритиш, хужум зарбаси, тўсиқ қўйиш ва химояда ўйнаш малакалари киритилди.

Ўртача ўйин ўйдати билан ифодаланувчи иккинчи гуруҳга – киритилган тўпни қабул қилиш, қўриқлаш (страховка) ва турли ҳаракатланишлар киритилди.

Қолган барча техник-тактик ҳаракатлар секин шиддатли деб белгиланди.

Тадқиқот асосида аниқландики, бир партия давомида ўйин вазиятни давом эттирувчи ва диагонал ҳаракатланувчи хужумчилар ҳамда “узатувчи” ўйинчиларнинг умумий ТТХ миқдори 43-50 мартани ташкил этди. Лекин, юқори ва ўртача шиддатли ТТХ ўртасида кескин фарқ қайд этилди. Масалан “узатувчи” ва ўйин вазиятини давом эттирувчи хужумчиларда ТТХ ўртача шиддат билан ифодаланар экан.

Диагонал ҳаракатланувчи ўйинчиларда юқори шиддатли ТТХ анча кўпроқ бўлиб, бир партияда 20-22 мартани ташкил этади.

Биринчи темп билан ҳаракатланувчи ўйинчиларда ТТХ нисбати бошқача кўринишда ифодаланди. Жумладан, ушбу ихтисосликдаги ўйинчиларда юқори шиддатли ТТХ 2 баробардан ортиқ бўлди. Бунинг асосий сабаби, биринчи темп билан ҳаракатланувчи хужумчилар ўйин вақтини кўпроқ хужум зоналарида ўтказар экан, ҳимоя зоналарида уларни аксарият ҳолларда “либеро” ўйинчилари алмаштириши кузатилди. Юқорида қайд этилган назарий ва илмий маълумотлар ҳамда уларнинг қиёсий таҳлили замонавий волейболнинг долзарб йўналишлари ва амалий жиҳатдан муҳим масалаларини очиб берди. Бинобарин, ўқув-тренировка машғулотларини ташкил этиш, машғулот-мусобақа бирлигини таъминлаш ҳамда машқларни танлаш ва қўллашда замонавий волейбол хусусиятига мос технологиялардан фойдаланиш зарурлигига эътибор қаратади.

Назорат саволлари

1. Сўнги йилларда волейбол қоидаларида қандай ўзгаришлар рўй берди?
2. Қоидаларнинг ўзгариши ўйин мазмунига таъсир этдими? Изоҳлаб беринг.

Фойдаланилган адабийтлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

4. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.

3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

4. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/

Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

5. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

6. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 77 b.

7. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

8. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 77 b.

12. ЎЙИН ТАКТИКАСИГА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

Ўйин малакалари техникасига ўргатишда шу малакаларни (тўп фабул қилиш ва узатиш, тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш)муайян тактик мақсадда амалга оширилишига урғу берилиши лозим.

Ўйин тактикасига ўргатиш жараёни ҳам ўйин техникасини ўзлаштиришда қўлланиладиган услублар, воситалар (техник ва тактик машқлар устунлигида), босқичлар ва педагогик принциплар асосида амалга оширилади.

12.1. Хужумда қўлланиладиган якка тактик ҳаракатларга ўргатиш

Тўп узатиш. Тайёрлов машқлари:

1. Кўрсатмага (сигналга) биноан: ҳаракатланиш вақтида турли усулларда тезланишлар: тезланишлар давомида турли усулда (сакраб, хатлаб, сирпаниб ва ҳакоза)тўхташ; ҳаркатланиш турини ўзгартириш; ҳаракатланиш ва тезланиш йўналишини ўзгартириш; ҳаркатланиш тезлигини ўзгартириш.

2. Шу машқлар (ҳаракатланиш ва тезланишлар)ни турли усулларда тўлдирма тўпни илиб олиш ва отиш (узатиш) билан бажариш; кўрсатма (сигнал) бўйича тўп узатиш йўналишини танлаш.

3. Тўлдирма тўпни ўз устига ташлаб, ўз шериклари ҳаракатларини кузатиш; шерикларини ҳатти-ҳаракатига қараб, тўпни ўз устига ёки шеригига ташлаш баландлигини, йўналишини ва тезлигини ўзгартириш; бўш жойга ёки кутилмаганда шеригига тўпни ташлаш.

Ёндаштирувчи машқлар. Шуғулланувчилар тайёрлов машқларини мукаммал ўзлаштирганларидан сўнг юқорида қайд этилган машқларга махсус кўрсатма (сигнал) ёки турли вазиятларга нисбатан ҳаракатланиш турини танлаш элементлари киритилади. Бундай машқлар қўллашда “оддийдан мураккабга” принципида ижро этилиши лозим.

1. Турли усулларда ҳаракатланиш вақтида қуйидаги элементларни тақлид қилиш: кўрсатма (сигнал) бўйича “иккинчи” тўпни узатиш – бу машқ майдонда жойлашган ҳолда ва сакраб ижро этилади: пастдан тўп қабул қилиш, зарба бериш.

2. Ҳаракатланишдан сўнг осилган тўпни узатиш: юқорига-олдинга, ўз устига, орқага узатиш йўналишини танлаш сигналга асосан амалга оширилади.

3. Берилган сигналга биноан тўпни ўз устига ташлаб, уни юқорига олдинга ёки орқага узатиш. Бу машқлар таянч ҳолатда ва сакраб ижро этилади.

Техникага оид машқлар. Асосий вазифа – “иккинчи” узатиш усулининг мукамаллиги ва сифатини оширишдан иборат.

1. Тўпни таянч ҳолатда, сакраб, турли баландлик ва ораликдан, тўр олдида ва майдон ортидан, тўпга нисбатан юзи ва орқа томон билан турган ҳолатларда узатиш.

2. Жуфтликда ўз устига тўп узатиш ва шериги ҳатти-ҳаракатига қараб, тўпни баландлиги ёки йўналишини ўзгартириш.

3. Тўпни деворга чизилган нишонга аниқ узатиш ва таблода кўрсатилган рақамларни илғаб олиш.

4. 3 ва 2 зоналар оралиғида жойлашиб, тўпни 3,4,2 зоналарга узатиш. Бу машқлар маълум сигналларга мос бажарилади.

Юқорида қайд этилган машқларни назарий билимлар билан бирга ўзлаштириш тўп узатишда индивидуал тактик ҳаракатларни муукамал эгаллаш имкониятини яратади.

Тактикага оид машқлар. Бундай машқларнинг моҳияти шундан иборатки, шуғулланувчиларга тактик ҳаракат усулини танлаш ва уни самарадорлигини баҳолаш шароити яратилади.

1. Ўйинчи 6 (5,1) зонада жойлашади, унинг шериклари (хужумчилар) 4,2 зоналарда, боғловчи (тўп узатиб берувчи) 3 зонада жойлашадилар. Рақиб ўйинчи қарши майдондан, тўр устидан ўзи ташлаган тўпни икки қўл билан

узатиб, таянч ҳолатдан ёки сакраб зарба билан 6 зонага йўллайди. Тўпни балад ёки паст келишига қараб, 6 зонадаги ўйинчи 4 ёки 2 зонага бирданига зарбага тўп узатади ёки 3 зонада турган боғловчи ўйинчига узатади. Қарши майдондан йўлланиладиган тўпни баланд-пастлиги, тезлиги ёки секинлиги олдиндан маълум бўлмайди.

Айнан шу машқ орқада 6 зонада жойлашган ўйинчини 5 ва 1 зоналарда жойлашган ҳолатда бажарилади.

2. Қайд этилган машқлар қарши майдонда жойлашган 2 та тўсиқ қўювчи ўйинчилар иштирокида бажарилади.

3. Айнан шу машқлар 3 та тўсиқ қўювчи ўйинчилар иштирокида бажарилади.

4. “Биринчи” тўпни узатувчи ўйинга 6,5,1 зоналарда жойлашади. Қарши майдондан тўп турли тезликда, баландликда ва йўналишда фавқулотда узатилади. Боғловчи ўйинчи навбатма-навбат 1,6,5 зоналардан тўп олдидаги зоналарга (2,3,4) чиқади. 6,5,1 зоналарда (галма-гал) ўйинчи “биринчи” тўпни боғловчи ўйинига аниқ ва сифатли узатади.

Тўп киритиш. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

1. Жуфтликда: бир ўйинчига гандбол тўпи, у маълум сигналга биноан тўпни бир қўл билан пастдан (пастдан тўп киритиш), юқоридан, ён томон билан шериғига узатади. Шу машқ орқа чизикдан тўр устидан тўп киритиш асосида бажарилади.

2. Шу машқ турли зоналарга тўп киритиш асосида ижро этилади.

3. Тўп орқа чизик атрофида осилган ҳолатда жойлаштирилади. Тўп тўрга нисбатан тўғри туриб ва ёнлама туриб, хаёлан турли зоналарга урилади (кииритлади).

Техникага оид машқлар. Бундай машқларнинг мақсади – аниқ тўп киритиш мукаммалигини таъминлашдан иборат.

1. Тўп киритиш турларини (пастдан, тўғри ва ёнлама, юқоридан тўғри ва ёнлама), тезлигини, баландлигини, йўналишини ўзгартириб бажариш, тўп киритишни таянч ҳолатдан ва сакраб ижро этиш.

2. Аниқ тўп киритиш: турли зоналарда жойлашган ўйинчиларга; турли зоналарда жойлашган икки ўйинчи ўртасига; боғловчи ўйинчига; асосий хужумчиларга.

Тактикага оид машқлар. Тактикага оид машқларнинг асосий мақсади – рақибни тактик режасини “бузиш”, тўп қабул қилишни қийинлаштириш ва очко олиш ниятида волейболчини тўп киритиш усуллари, тезлиги ва йўналишини танлашга ўргатишдан иборат.

Тўп киритувчи волейболчи орқа чизик ортида жойлашади, қарши майдончада 6 ўйинчи жойлашади. Тўп киритувчи турли зоналарга турли усулларда навбатма-навбат тўп киритади. Қарши майдончада жойлашган қайси бир ўйинчи қўлини кўтарса шу ўйинчига тўп урилади (киритилади): икки ўйинчи ўртасига тўп киритилади; бир гал майдонни олди қисмига, бир гал майдонни олди қисмига, бир гал орқа қисмига тўп киритилади; боғловчига тўп киритилади; асосий хужумчига тўп киритилади; энди ўйинчи алмаштирган ўйинчига тўп киритилади ва ҳ.

Хужум зарбалари. Тайёрлов машқлари.

1. 1 кг.ли тўлдирма тўпни қўлда ушлаган ҳолда сигнал бўйича юқорига сакраш ва қўлдаги тўпни бошни орқасидан олдинга-пастга ва олдинга-юқорига кескин улоқтириш.

2. Шу машқ, фақат тўр устидан.

3. Шу машқ, фақат югуриб келиб, тўғри йўналишда ва гавдани буриб, тўпни тўр устидан ташлаш.

Ёндоштирувчи машқлар.

1. Сигнал бўйича теннис тўпини сакраб ўнг ва чап қўл билан тўр устидан улоқтириш.

2. Гандбол тўпини сакраб, қарши томондаги тўсиқ қуювчи фўлларига уриб; четга чиқариш; тўсиқ ёнидан чалғитиб ташлаш; тўсиқ устидан чалғитиб талаш.

3. Шу машқ, фақат 3 та тўсиқ қуювчи қаршилигида ижро этилади.

Техникага оид машқлар.

1. Кучли зарбаларни чалғитувчи (алдаш) секин зарба (ташлаш)лар билан навбатма-навбат алмаштириб бажариш.

2. Товуш сигнали бўйича ҳар хил усулларда ижро этиладиган зарбаларни аниқ бажариш.

3. Тўғри йўналишда ёки гавдани буриб (ўнг ва чапга) зарба бериш: кучли зарбани ишора қилиб, чалғитиб тўпни секин тўр устидан ташлаш; турли усулда “баланд” тўпдан зарба бериш; турли усулда “қиска” тўпдан зарба бериш.

4. Шу машқлар 1 та, 2 та, ва 3 та тўсиқ қуювчи ўйинчилар қаршилигида бажарилади.

Барча машқлар шартли сигнал бериш асосида амалга оширилади.

Тактикага оид машқлар. 1 та ҳаракатланмайдиган тўсиқ қаршилигида тўпни тўсиққа текизмасдан зарба бериш; тўсиқ ёнидан тўпни чалғитиб ташлаш; тўсиқ устидан чалғитиб ташлаш; сакраш элементини тақлид қилиб (оёқни ердан узмасдан), иккинчи марта депсиниб, сакраб зарба бериш.

12.2. Хужумда ижро этиладиган гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш

“Биринчи” тўп узатишда қўлланиладиган тайёрлов ва ёндаштирувчи машқлар.

1. Шуғулланувчилар 4,3,2 зоналарда хужум чизиғи бўйлаб жойлашадилар. 4 зонада турган ўйинчи қўлида тўлдирма тўп бўлади, у ўз устига тўпни ирғитади. Шу вақтда унинг қолган икки шеригидан бири тўр олдида чиқади.

4 зонадаги ўйинчи ўз устига: ирғитган тўпни илиб олгандан сўнг, тўпни тўр олдида чиққан ўйинчига ташлайди.

2. 1 та ўйинчи орқа зонада тўпни қабул қилиш жойида, учтаси – 4,3,2 зоналарда жойлашади. Қарши майдончада турган ўйинчи тўлдирма тўпни тўр устидан қарама-қарши томонга ташлайди. Шу вақтда тўр олдида турган

уч ўйинчидан бири тўпга чиқади. Тўпни илиб олгандан сўнг, уни тўр устидан яна қайтаради.

3. Шу машқ, фақат волейбол тўпи билан ижро этилади.

Техникага оид машқлар.

1. 1 та ўйинчи 6 (5,1) зонада жойлашади ва тўпни қилишга ҳозирланади, учта ўйинчи 4,3,2 зоналарда жойлашади. 6 (5,1) зонада турган ўйинчи киритилган тўпни қабул қилади ва олдинги чизикда турган ўйинчиларни кузатади, уларнинг қайси бири кўлини кўтарса тўпни ўша ўйинчига йўллаш керак бўлади.

2. Шу машқ, фақат орқа зоналардан олдинга чиқадиган ўйинчи ҳаракати асосида бажарилади.

Тактикага оид машқлар. Машқларнинг асосий йўналиши – ўйин вазиятига мос ҳолда ҳаракат усулини танлашдан иборат. Масалан, тўпни қабул қилишда ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатини тўр олдида орқа чизикдан чиқувчи ўйинчи ҳаркати билан боғлаб юқорида қайд этилган машқларни бажариш.

“Иккинчи” тўпни узатишда. Тайёррлов ва ёндоштирувчи машқлар. Бундай машқлар тўлдирма тўп (улоқтириш ва илиб олиш) ёки волейбол тўпи (ўз устига ирғитганидан сўнг тўпни узатиш)дан фойдаланган ҳолда бажарилади.

Техникага оид машқлар.

1. Тўп узатувчи тўр олдида 3 ва 2 зоналар чегарасида жойлашади, иккинчи ўйинчи 3 зонада, учинчи – 4 зонада жойлашади. Иккинчи ўйинчи 3 зонадан паст берилган тўпга зарба бериш учун чиқади, тўп узатувчи 4 зона тўп йўллайди, 3 зонада турган ўйинчи хужум зарбасини тақлид қилади.

2. Шу машқ, фақат 3 зонада 1 та тўсиқ кўювчи Қўшилган ҳолда бажарилади. Тўсиқ кўювчи ўйинчи қайси томонга ҳаракат қилса, тўп узатиш қарши томонга йўналтирилади.

Тактикага оид машқлар. Ушбу машқларни техникага оид машқлардан фарқи шуки, бунда ижро этиладиган машқлар турли ўйин вазиятларига

биноан жой танлаш ва ҳаракат усулини танлаш билан боғлиқлигидир. Тактик вазифалар аста-секин мураккаблаштирилиб борилади. Олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати асосида тактик вазифалар ҳал этилади.

Тактик машқлар тўсиқсиз ва тўсиқлар иштирокида бажарилади.

“Биринчи” ва “иккинчи” тўп узатиш элементларини бирга қўшган ҳолда тактик машқларни қўллашда ҳам тайёрлов, ёндоштирувчи, техника ва тактикага оид машқладан фойдаланилади.

Ҳужумда қўлланиладиган гуруҳли тактик машқлар тўсиқлар иштирокида ўзлаштирилади. Бунда фавқулотда рўй берадиган турли ўйин вазиятлари яратилади. Тактик машқлар турли сигналлар (товуш, қарсак, кўрсатма, буйруқ, ишора) асосида амалга оширилади.

12.3. Ҳужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш

Ўргатиш жараёнида жамоа тактик ҳаракатлари приовард мақсад қилиб олинади.

Ҳужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларининг самарадорлиги якка ва гуруҳли тактик ҳаракатлар самарадорлиги билан белгиланади. Шунинг учун: 1. Даставвал жамоани қайси тактик тизим бўйича ўйнаши аниқланади; 2. Шу асосда энг самарали гуруҳли тактик ҳаракатлар танланади; 3. Кейинги босқичда якка тактик ҳаракатларга ўйин вазиятини яқунловчи элементи сифатида устиворлик берилади.

Ҳужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларига ўргатишда аввалам бор ўйинни олдинги чизик ўйинчи (узатувчи)си орқали уюштириш тизими сўнги босқичда ўзлаштирилиши тавсия этилади.

Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш 6 ўйинчи – “жамоа” иштирокида ташкил этилади.

Ҳужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларига ўргатишда ҳам тайёрлов, ёндоштирувчи, техника ва тактикага оид машқлар қўлланилади.

Жамоа тактик ҳаракатлари волейбол макетларида фишкаларни турли тактик режалар ва тизимлар бўйича жойлаштириш, уларни турли ўйин вазиятларини юзага келтирган ҳолда тўғри жойлаштириш вазифаларини ҳал қилиш орқали назарий (тактик фикрлаш) жиҳатдан ўзлаштирилади. Бундан ташқари машғулотларда турли жамоа тактик ҳаракатларини майдонда тақлид қилиш, тўлдирма тўп, гандбол тўпи, теннис тўпи ва волейбол тўпи ёрдамида жамоа олдига қўйилган турли тактик вазифалар ҳал этилади.

Жамоа тактик ҳаракатлари майдонда жойлашган 6 та ўйинчининг ўзаро бир-бирига боғлиқлиги, ҳар бир ўйинчини ва ҳар бир гуруҳли ҳаракатни жамоа тактик режасига бўйсиниши, уларни ўйин вазиятга қараб бир-бирини тўғри ва вазиятга мос тактик вазифани амалий ҳал қилиши асосида ўзлаштирилиб борилади.

Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларини ўзлаштиришда “ички” (чарчаш, ҳаёжонланиш, ҳавотирланиш ва ҳ) ва “ташқи” (ҳарорат, намлик, атмосфера босими, “кучли рақиб”, томошабинлар олқиши ва ҳ) муҳит омиллари таъсирларини моделлаштириш муҳим аҳамият касб этади.

Ҳимояда қўлланиладиган якка тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади – рақиб жамоа ўйинчилари ҳатти-ҳаракатини кузатиш ва аниқлаш, тўп киритишдан, хужум зарбасидан, тўсиқдан қайтган тўпларни “олиш” учун жой танлаш ва уларни йўналишига қараб, ўз вақтида зарур жойга етиб келиш, энг мақбул ҳимоя усулини танлаш, қўриқлаш (страховка) жойиши билиш ва шунга асосан ҳаракат қилиш, зарба йўналишини олдиндан пайқаб олиш ва тўсиқ қўйишдан иборат.

Жой ва тўпни қабул қилиш усулини танлаш. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

1. Олдинги (хужум зоналари) чизик атрофида икки хужумчи бир-бирига тўлдирма тўпни ташлайди, кутилмаганда уларнинг бири сакраб тўпни тўр

ортига иргитади. Қарши майдончада турган икки ҳимоячи ўз вақтида жой танлаб, тўпни илиб олиши лозим.

2. Тўпни пастдан икки қўллаб, юқоридан икки қўллаб, пастдан бир қўллаб йиқилиб тўпни қабул қилиш учун 2 та ёки 3 та тўп турли баландликка осилиб қўйилади. Махсус сигнал бўйича ўйинчи у ёки бу қабул усулини бажаради.

Техникага оид машқлар.

1. Юқоридан киритилган тўпни пастдан икки қўллаб, пастдан киритилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш. Тўп киритиш гоҳ юқоридан гоҳ пастдан амалга оширилади.

Ушбу машқлар жуфтликда ёки бир неча тўп киритувчи иштирокида бажарилади.

2. 3 та шуғулланувчи олдинги чизик ортида 4,3 ва 2 зоналарда жойлашади ва қарши майдоннинг 3 зонасида турган 4 чи ўйинчини кузатади. 4 чи ўйинчи ўз устига тўп ташлаб кутилмаганда тўпни сакраб тўр ортига 4,3,2 зоналарнинг бирига йўллайди. Тўп йўналтирилган жойда турган ўйинчи тўпга ўз вақтида чиқиб, энг мақбул усул ёрдамида уни қабул қилади.

3. Хужум зарбасидан қайтган тўпни пастдан икки қўллаб, пастдан икки ва бир қўллаб йиқилиб, юқоридан икки қўллаб йиқилиб қабул қилиш. Зарбани қарши майдондан тренер йўллайди. Зарба чалғитувчи секин тўп ташлаш билан алмаштирилиб турилади.

Тактикага оид машқлар.

1. Тренер (ёки бирор шуғулланувчи) юқоридан ёки пастдан (аниқ ёки кучли) тўп киритади. Қабул қилувчи олдиндан тўп киритиш усули ва йўналишини пайқаб жой танлайди.

2. Тренер ўз устига тўп ташлаб, тўр устидан хужум зарбаси ёки чалғитувчи тўп ташлаш усулини бажаради. Ҳимоячи ўйинчи олдиндан хужум усулини пайқаб, ё қўриқлашга чиқади.

3. Хужум қўювчи ёки тўсиқ қўювчи ўйинчи ортида қўриқлаш ўйинини бажариш.

Тўсиқ қўйишда шу малаканинг техникаси ва тактикаси ягона омил сифатида амалга оширилиши лозим: техникаси – зарба йўналишига нисбатан қўлларни тўғри қўйиш (кафтларнинг узоқ-яқинлиги); тактикаси – сакраш учун тўрдан зарур ораликда жой танлаш, қўлларни кўтариш вақтини аниқлаш, зарба йўналишини аниқлаган ҳолда, қўлларни жойлаштириш.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

1. Хужумчи тўр олдида ҳаракатланиб, кутилмаган ҳолда тўхтаб турли йўналишда хужум зарбасини тақлид қилади. Тўсиқ қўювчи ўйинчи тўғри жой танлаб, сакраб зарбага тўсиқ қўйишни тақлид қилади.

2. Ўриндикда туриб тўсиқ қўйиш. Тўсиқ қўювчи ўйинчи қўлларига бокс қўлқоп (лапа) кийгизилган. Қарши майдоннинг 4,3,2 зоналаридан тўсиқчига қараб паралон тўп ташланади. Тўсиқ қўювчи ўйинчи қайси зонадан тўп ташланишини билмайди.

3. Шу машқ табиий ҳолатда бажарилади.

Техникага оид машқлар.

1. 4 ва 2 зоналарда диоганал бўйлаб берилган хужум зарбасига 3 зонадан ҳаракатланиб тўсиқ қўйиш.

2. Муайян йўналишига тўсиқ қўйиш (муайян зонани тўсиш учун).

3. Турли баландликдан берилган хужум зарбасига тўсиқ қўйиш.

4. Турли тезликда узатилган тўпдан зарба беришга тўсиқ қўйиш.

Тактикага оид машқлар.

1. Кўрсатма берилган йўналишда ижро этиладиган хужум зарбасига тўсиқ қўйиш; турли зоналардан (кўрсатма бўйича) берилган зарбага тўсиқ қўйиш.

2. Бир зона турли усулда ижро этиладиган хужум зарбаларига (тўғри йўналишда-диоганал, гавдани ўнга ва чапга буриб, ёнлама, “заиф” қўл билан) тўсиқ қўйиш.

3. Шу машқ, фақат бошқа зоналардан ижро этиладиган хужум зарбасига тўсиқ қўйиш.

4. Узатувчи (боғловчи) ўйинчи кутилмаган зонага тўп узатган жойдан берилган зарбага тўсиқ қўйиш (тўсиқ қўювчи ўйинчи тўпни қайси зонага узатилишини пайқаб олиши, шунга яраша жой танлаш ва ўз вақтида тўсиқ қўйиши лозим).

12.4. Гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш

Орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар ўз хусусиятлари бўйича бир-бирига ўхшаш бўлади. Масалан, тўлдирма тўпни ўйинчилар бир-бирига узатиб олиш машқи волейбол тўпи билан бажарилади; волейбол тўпини аввал ўз уйига иргитиб, сўнг тўп узатиш. Бу машқларни ижро этишда техника ва тактикага урғу берилиши лозим.

Техникага оид машқлар. Мисол: ўйинчилар 1,6,5 зоналарда жойлашади. Тўр олдида 6 зонага зарба берилади, бу ерда турган ўйинчи тўпни қабул қилиб ўз устига ёки ён шериғига узатади. 1 ва 5 зоналарда турган ўйинчилар “қўриқлашда” иштирок этади.

Шу машқ, фақат зарба йўналиғи гоҳ 1, гоҳ 6, гоҳ 5 зоналарга йўналтирилади. “Қўриқлашда” иштирок этадиган ўйинчилар мувофиқ равишда ўзгариб туради.

Тактикага оид машқлар. Мисол: ўйинчилар 1,6,5 зоналарда жойлашади; 4(3,2) зонада турган ўйинчилар ҳужум зарбаси ёки “чалғитувчи” зарба бажарадилар. Тўп йўналтирилган жойдаги ўйинчи жой танлайди ва қабул қилиш усулини аниқлаб, қабулни бажаради. “Қўшни” ўйинчи “қўриқлашда” иштирок этади.

Олдинги чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. Якка тўсиқ қўйиш бўйича қўлланилган машқлар бажарилади, лекин уч ўйинчидан икkitаси гуруҳли тўсиқ қўяди.

Техникага оид машқлар.

1. Сигналга биноан ўйинчилар 4 ва 2 зоналардан хужум зарбасини бажаради. Тўсиқ қўйиш мувофиқ равишда 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зоналарда ижро этилади. Зарба йўналиши маълум.

2. Шу машқ, фақат заоба номаълум йўналишда ижро этилади. Тўсиқ қўювчилар зарба йўналишини аниқлаши, жой танлаши ва тўсиқ ўз вақтида ижро этилиши лозим.

3. Шу машқ 3 та тўсиқ қўювчи ўйинчи иштирокида ижро этилади.

2 таси мувофиқ йўналишдаги зарбага тўсиқ қўяди, 1 таси (тўсиқда иштирок этмагани) “қўриқлашда” иштирок этади.

Тактикага оид машқлар.

1. Боғловчи ўйинчи узатган тўпдан 4,3,2 зоналарда хужум зарбаси бажарилади. Қайси зонадан ва қайси йўналишда зарба берилишига қараб 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. Тўсиқдан бўш ўйинчи “қўриқлашда” иштирок этади. Зарба йўналиши олдиндан маълум.

2. Маълум машқ, фақат зарба йўналиши номаълум ҳолда бажарилади.

3. Шу машқ, фақат тўп узатиш 3 зонадан ижро этилади. Қайси зонага (4 ёки 2 зона) тўп узатилса, шу зонадан берилган зарбага 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди.

Олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатлари.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

Юқорида қайд этилган ушбу турдаги машқлар олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатларини шакллантиришда ҳамқўлоланилади. Лекин бунда асосан машқларни техникаси ва тактикасига кўпров эътибор қаратилади.

Техникага оид машқлар.

1. 4 ва 2 зоналардан навбатма-навбат хужум зарбаси ёки “чалғитиб” ташлаш бажарилади; қайси зонадан зарба ёки “ғалғитиб” ташлаш ижро этилса мувофиқ равишда 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зоналар ўйинчилари тўсиқ қўйишади. 6 зонадаги ўйинчи “қўриқлашда” бўлади.

2. Шу машқ, фақат “қўриқлашда” 1 ва 5 зоналардаги ўйинчилар иштирок этади.

3. 2 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди: қарши майдоннинг 4 зонасидан тўсиқ устидан “чалғитувчи” тўп ташланади. 1 ёки 4 зонадан ўйинчилар тўпни қабул қилади.

4. Шу машқ, фақат тўсиқ устидан “чалғитувчи” тўп ташлаш 2 зонада амалга оширилади.

Тактикага оид машқлар. Мисол: сигналга биноан 3 зонадан 4 ёки 2 зонага узатилган тўпга зарба берилади, мувофиқ равишда 2 ва 3 ёки 4 ва 33 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. Вазиятга қараб (тўпни узоқ яқинлиги ва йўналиши) 1 ва 5 зонадаги ўйинчилар тўпни “қўриқлайди”.

Шу машқ, фақат “қўриқлашда” 6 зонада турган ўйинчи иштирок этади. Бундан тўсиқ қўйиш, қўриқлаш ва зарбани қабул қилиш ҳаракатларига эътибор қаратилади.

12.5. Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш

Тўп киритишда ўйинчиларни жойлашиши.

Киритилган тўпни муваффақиятли қабул қилиш учун ўйинчиларни майдонда жойлашиши ҳолати муҳим аҳамият касб этади.

Майдонда ўйинчиларни жойлашиши усуслини танлашда қуйидагилар эътиборга олиниши лозим:

- жойлашишда мусобақа қондасига риоя қилиш;
- кўрсатма бўйича жамоа ва гуруҳ қандай тактик тизимни қўлланиши эътиборга олиш; қайси ўйинчи ва қандай маҳоратга эга ўйинчи тўп киритилаётганлиги;
- жамоа қайси тактик тизим бўйича (4+2 ёки 5+1) жамланган.

Олдинги чизиқ ўйинчиси (боғловчи) иштирокида хужум зарбасини ташқил этишда учта асосий ҳолатни эътиборга олиш лозим: биринчиси – 3

зонадан тўп узатилганда; иккинчиси – 2 зонадан тўп узатилганда; учинчиси – 4 зонадан тўп узатилганда.

Шу ҳолатларда биринчи тўпдан ёки тўпни шеригига ирғитиб (откидка) беришдан зарба ижро этишда, қолган ўйинчилар ҳам зарба беришга шай бўлиб туришлари керак. Орқа чизик ўйинчисининг олдинги чизикқа чиқиб тўп узатишдан зарба беришда ҳам 3 та ҳолатни эътиборга олиш лозим: биринчи – 1 зонадаги ўйинчи (боғловчи) 2 зонадаги ўйинчи орқасидан олдинги чизик атрофига тўп узатиш учун чиқишида; иккинчи – 6 зонадаги ўйинчи (боғловчи) 3 зонадаги ўйинчи олдида чиқиб тўп узатиш. Хужумни мазкур тизимларда ташкил қилишда олдинги чизикда жойлашган (2,3,4 зоналарда) барча ўйинчилар хужум зарбасига шай туришлари шарт.

Замонавий волейболда орқа чизикқа ўтган боғловчи ўйинчининг олдинги чизикқа чиқиб, 3 та хужумчига тўп узатиш имконини яратиш одат тусига кирган. Боз устига сўнгги йилларда хужумга орқа чизик ўйинчиларини жалб этиш хужум салоҳиятини янада ортишига олиб келди.

“Бурчаги олдида” тизими асосида химояда ўйнаш

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. Бу машқлар “бурчаги олдида” тизимига хос ҳаракатларни тақлид қилиш, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан ижро этилади.

Техникага оид машқлар.

1. 2 ва 3 зоналардан навбатма-навбат қарши майдоннинг 5 ва 1 зоналарига зарба берилади, химоячилар эса бу тўпларни қабул қиладилар. 6 зонада турган ўйинчи тўсиқ қўювчи ўйинчилар орқасига чиқиб, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилади.

2. Шу машқ фақат зарбалар 4,3,2 зоналар навбатма-навбат ижро этилади.

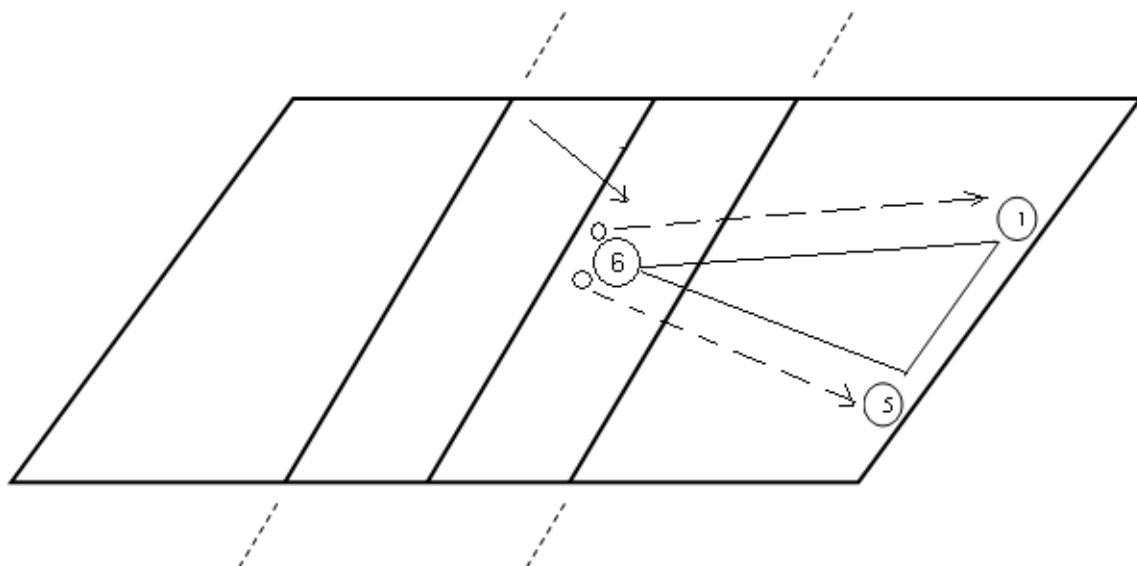
Тактикага оид машқлар.

1. 4,3,2 зоналарда учта хужумчи жойлашади, боғловчи ўйинчи 2 ва 3 зоналар ўртасида туради. Тренернинг сигнали бўйича тўп боғловчига узатилади, боғловчи эса учта хужумчидан бирига тўп узатади. Тўсиқ қўювчи

ўйинчиларни 6 зона ўйинчиси қўриқлайди. Хужум зарбаси “чалғитувчи” тўп ташлаш билан алмаштириб турилади.

2. Шу машқ, фақат зарбалар гоҳ 1 зонага гоҳ 5 зонага йўналтирилади. Шу зоналардаги ўйинчилар тўпни қабул қилишади.

“Бурчаги олдига” тизими асосида химояда ўйнаш андозаси 36 расмда акс эттирилган.



36-расм

“Бурчаги орқага” тизими асосида химояда ўйнаш

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. “Бурчаги олдига” тизими асосида химояда ўйнашда қўлланиладиган машқлар аксинча йўналишда бажарилади. Бунда ҳам тақлид машқлари, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан машқлар бажарилади.

Техникага оид машқлар.

1. Сигнал бўйича 4 ва 2 зоналардан хужумчилар навбатма-навбат зарба беради. 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. 5 ва 1 зонадан ўйинчилар зарба зонаси ва йўналишга қараб тўпни “қўриқлашга” тўсиқчилар орқасига чиқади.

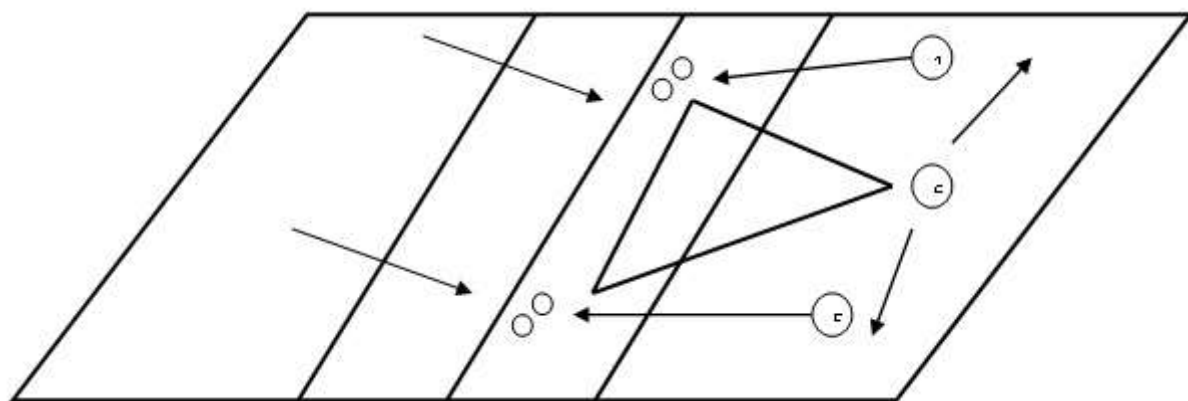
2. Шу машқ, фақат “чалғитувчи” тўп ташлаш асосида бажарилади.

Тактикага оид машқлар.

1. Хужумчилар 4,3,2 зоналарда жойлашади, боғловчи ўйинчи тўп олдида туради. Иккинчи тўп узатиш навбатма-навбат учта зонага йўналтирилади. Тўсиқ қўювчи ўйинчилар атайин зарбани ўтказиб юборади. Зарбани қайси зонадан берилганига қараб 5 ёки 1 зонадаги ўйинчи тўсиқлар орқасига “қўриқлашга” чиқади. 6 зонадаги ўйинчи зарба йўналишига қараб чиқади ва тўпни қабул қилади.

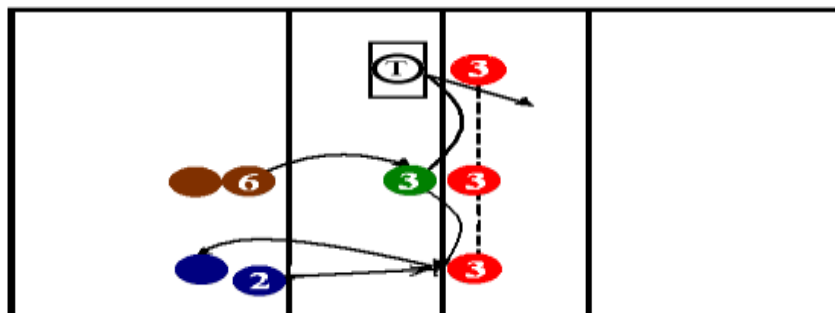
2. Шу машқ, фақат тўпни тўсиқчилар устидан “чалғитиб” ташланади. 5 ёки 1 зонадаги ўйинчилар зарба йўналишига мувофиқ тўсиқчилар орқасига тўпни “қўриқлашга” чиқади.

“Бурчаги орқага” тизими асосида ҳимояда ўйнаш андозаси 37 расмда акс эттирилган.



37 расм.

«Бурчаги олдига» тизими асосида ҳимояда ўйнаш андозаси 36-расмда акс эттирилган.



36-расм.

«Бурчаги орқага» тизими асосида ҳимояда ўйнаиш

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. «Бурчаги олдида» тизими асосида ҳимояда ўйнаишда қўлланиладиган машқлар аксинча йўналишда бажарилади. Бунда ҳам тақлид машқлари, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан машқлар бажарилади.

Техникага оид машқлар.

1. Сигнал бўйича 4 ва 2-зоналардан ҳужумчилар навбатма-навбат зарба беради. 2 ва 3 ёки 4 ва 3-зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. 5 ва 1-зонадан ўйинчилар зарба зонаси ва йўналишга қараб тўпни «қўриқлаишга» тўсиқчилар орқасига чиқади.

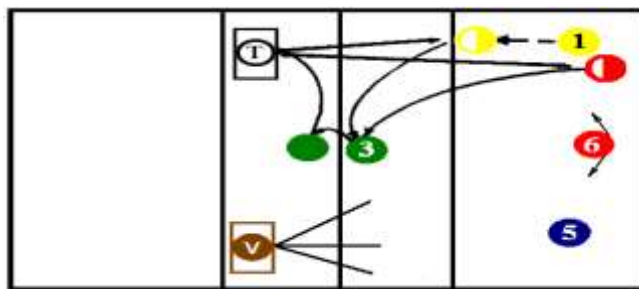
2. Шу машқ, фақат «чалғитувчи» тўп ташлаиш асосида бажарилади.

Тактикага оид машқлар.

1. Ҳужумчилар 4,3,2-зоналарда жойлаишади, боғловчи ўйинчи тўп олдида туради. Иккинчи тўп узатиш навбатма-навбат учта зонага йўналтирилади. Тўсиқ қўювчи ўйинчилар атайин зарбани ўтказиб юборади. Зарбани қайси зонадан берилганига қараб 5 ёки 1-зонадаги ўйинчи тўсиқлар орқасига «қўриқлаишга» чиқади. 6-зонадаги ўйинчи зарба йўналишига қараб чиқади ва тўпни қабул қилади.

2. Шу машқ, фақат тўпни тўсиқчилар устидан «чалғитиб» ташланади. 5 ёки 1-зонадаги ўйинчилар зарба йўналишига мувофиқ тўсиқчилар орқасига тўпни «қўриқлаишга» чиқади.

«Бурчаги орқага» тизими асосида ҳимояда ўйнаиш андозаси 37-расмда акс эттирилган.



37-расм.

ҲАРАКАТЛАНИШЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРУВЧИ МАШҒУЛОТ.

Майдончанинг турли зоналари бўйлаб ўта кескин ўзгарувчан йўналишларда тўпни ўйнаш учун ижро этиладиган ҳаракатланишлар ҳал қилувчи омил сифатида ва ўйинчини ўз вақтида тўпга этиб келаша унинг дастлабки тайёргарлик ҳолати ва ҳаракатлариниш техникаси билан ўзаро боғлиқдир. “Шуни эсда тутиш лозимки, аксарият вазиятларда, шу жумладан тўп ўйиндан чиққанда ҳам, турли ҳаракатланишлар (фақат тўпга ўз вақтида чиқиш учун эмас) рақибни чалғитиш мақсадида ёки ўйин шиддатини туширмаслик зарурияти туфайли қўлланилиши мумкин” (бундай зарурий ҳаракатланишлар мазкур қўлланма муаллифлари томонидан эътиборга олинмаган - таржимончи муаллифлар).

Волейбол майдончасининг нисбатан кичик бўлганлигига қарамай, волейболчилар статик ҳолатда деярли турмайдилар. Қайд этилганидек ҳаракатланишлар турлари ва усуллари устивор жиҳатдан техник элементлар (малакалар) ҳамда тактик режаларни амалга ошириш мақсадида қўлланилади. Ўйинчи у ёки бу ҳаракатланишни тезкор ва самарали ижро этиши учун у қулай дастлабки тайёргарлик ҳолатида бўлмоғи керак. Бундай дастлабки ҳолатлар-асосий ҳолат, ўзгарувчан ҳолат, турғун ҳолат ва старт ҳолати турларига бўлинади. Энг қулай дастлабки ҳолат – бу оёқлар қисман эгилган, оғирлик тенг миқдорда икки оёққа тушган бўлади, гавда бироз олдинга эгилган бўлиши лозим. Волейболда ҳаракатланиш усуллари – оёқдан оёққа силжиш, икки мартали қадамлаш, хатлаш, югуриш, сакраш, йиқилиш каби ҳаракатларни ўз ичига олади. Бундан ташқари, “ҳаракатланишга – кескин тўхташ, букилиш-ёзилиш, ўнг ва чап томонларга бурилиш-айланиш, сирпаниш ҳаракатлари ҳам киради” – (таржимончи муаллифлар). Қадамни қадамга қўйиб силжиш – олдинга-орқага, ўнг ва чап томонга ижро этилади. Ҳаракатланиш йўналиши қайси томонга зарур бўлса, ҳаракат шу томонга яқин турган оёқдан бошланади.

Икки мартали қадамлаш оёқдан оёққа силжиб ҳаракатланишнинг тўп этиб келиш имконияти бермаганда олдинга-орқага ва чап-ўнг томонларга ижро этилади.

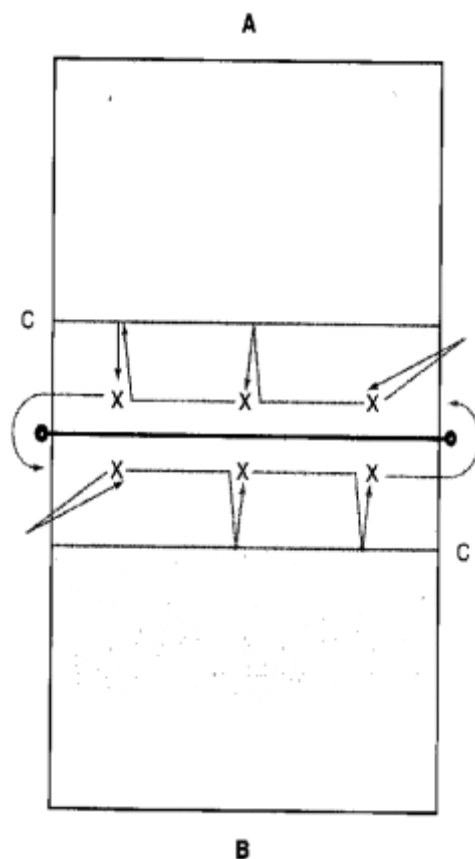
Хатлаш – ҳаракатланишнинг тезкор усулидир. Бу усул ҳам икки мартали қадамлаш ва қадам олдиға қадам қўйиб силжиш каби амалға оширилади. Хатлаш юриш ёки югуришдан сўнг ҳам бажарилади.

Тўлиқ маънодагиюгуриш аксарият ҳолларда тўп майдон узоқлашиб кетганда қўлланилади. Волейболда югуриш жойдан силжиб катта тезлик билан ҳаракатланиш ва зудлик билан тўташни талаб қилади. Бу тўпни беҳато ўйнаш учун зарурдир. Сакрашлар асосан хужум зарбалари ва тўсиқ қўйишда ҳал қилувчи ролни ўйнайди. Лекин замонаий волейболда тўп узатиш, тўпни ўз устиға ирғитиб узатиш, тўп киритиш, рақибни чалғитиш учун ижро этиладиган усулларда ҳам қўлланилади. Бу ҳақида шу усуллар моҳиятини ёритишда маълумот берилади.

Волейбол ҳолат ва ҳаракатланишларға ўргатишдан бошланади. Буларға ҳар бир машғулотнинг тайёргарлик қисмида ва техник ҳамда тактик усулларни шакллантириш давомида жиддий аҳамият қаратиш зарур.

Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни шакллантирувчи машқларни ҳаракатланиш усуллариға ўргатиш, ўзлаштирилган ҳаракатларни эса ошириш лозим⁵⁵.

⁵⁵ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

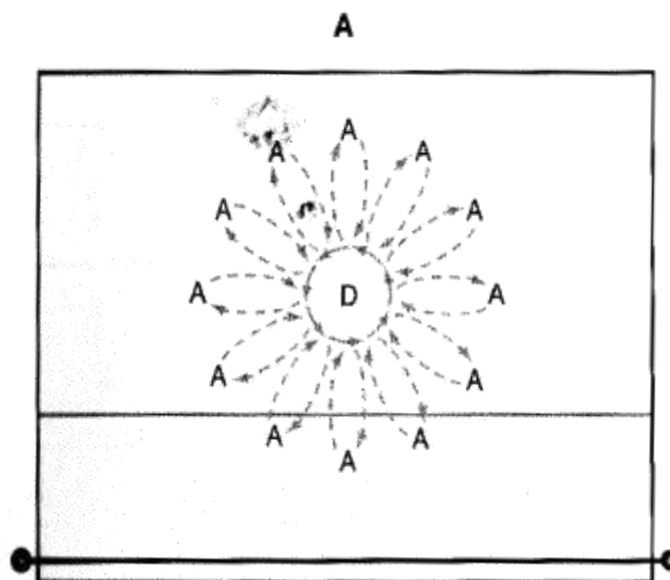


Расм 62. Узайтирилган машқ.

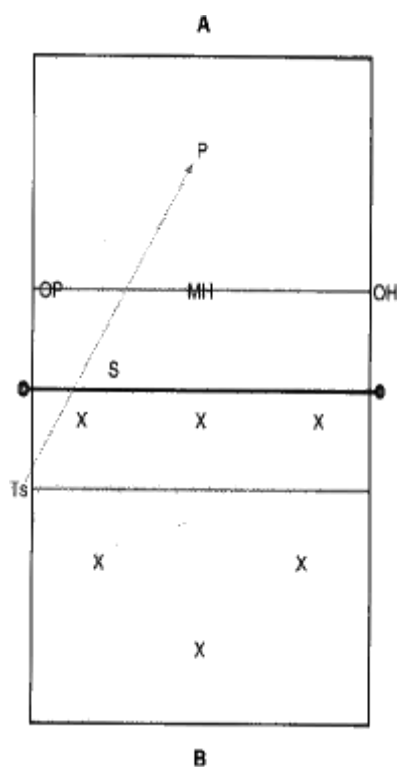
Ёндаштирувчи машқлар.

1. Ҳаракатланишларни секин бажариш, лекин қисмларга бўлиб, кўриш ва товуш сигналлари ёрдамида амалга ошириш даркор.
2. Тўлдирма тўпни улоқтириш ва илиш: ҳаракат давомида; тўхташдан кейин турли усулларда; тўтаб бурилиш ёки айланишлардан сўнг; жойдан ва сакраб, йиқилиш давомида улоқтириш ва илиш, машқ тезлиги секин-аста максимал даражагача оширилади. Тўпни улоқтириш уни ташлаш йўналишига юз билан ва орқа билан туриб бажарилади. Оралиқ 1-2м.дан 3-6м. гача узайтирилади⁵⁶.

⁵⁶ . (Teri Clemens,Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s



Расм 63. Бир химоячи реакцияси.



Расм 64. Тўпсиз ҳаракат фокуси

1. Жуфтликда машқлар: бир ўйинчи тўпни юқорига-олдинга ташлайди, бошқа ўйинчи югуради, хатлаб-тўхтади, тўпни бош устида икки қўллаб юқоридан қабул қилиш ҳолатида илади; оёқларни ёзиб, билак-кафт ҳаракатлари билан тўпни шерикка ташлайди ва ўз жойига қайтади.

2. Учликда машқлар: бир ўйинчи иккинчи ўйинчига тўпни ташлайди, у ҳаракатланишдан сўнг икки мартали қадам қўяди, тўпни бош устида илади ва тўпни учинчи ўйинчига тескари туриб унга ташлайди.

3. Ҳаракатланишлардан сўнг аввал йиқилиш-ағдарилиш машқлари бажарилади, кичик тезликда қўриқлаш машқлари ижро этилади.

4. Орқа билан ҳаракатланиш ва йиқилиш усулларига ўргатишда эҳтиёткорликка риоя қилиш лозим. Бундай машқлар йиқилиб тўп қабул қилиш тақлиди, илиш ва тўлдирма тўпни ташлаш элементлари билан бирга қўлланилади.

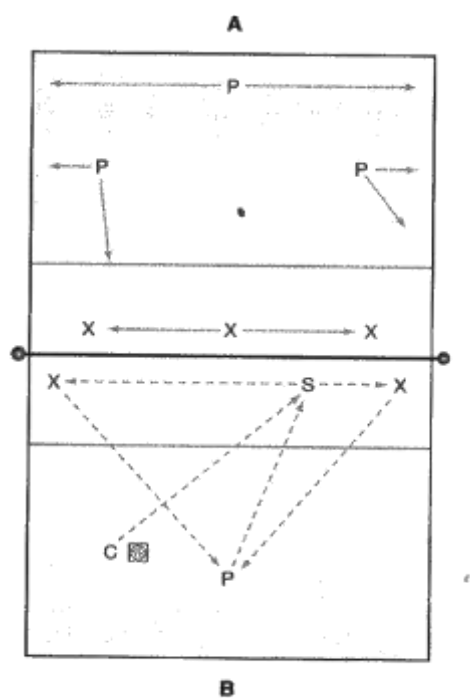
Техника бўйича машқлар. Техник машқлар ёрдамида ҳаракатланишнинг асосий усуллари такомиллаштирилади: ҳар бир усул алоҳида, усулларни ўзаро алмаштириб, тўпни қабул қилиш машқлари билан қўлланилади:

1. 4 қадам силжиб майдоннинг маълумчегаралари бўйлаб калонна шаклида ҳаракатниш: олдинга қараб, ўнг ёнлама, орқа билан, чап ёнламаолдинга. Ҳолат қанчалик паст ва тезлик юқори бўлса, юклама шунчалик катта бўлади.

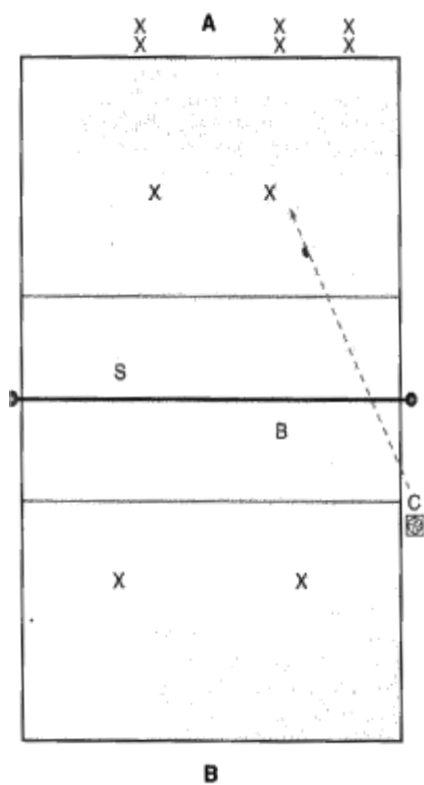
2. Белгиланган усулда ҳаракатланиш, маълуморалиққа-тезланиш, тўхташ ва ўпни қабул қилиш усулларини тақлид билан бажариш.

3. Тўп икки қўл билан юқоридан (пастдан) ўз устига узатиш ва турли усуллар билан ҳаракатланиш, тўхташ⁵⁷.

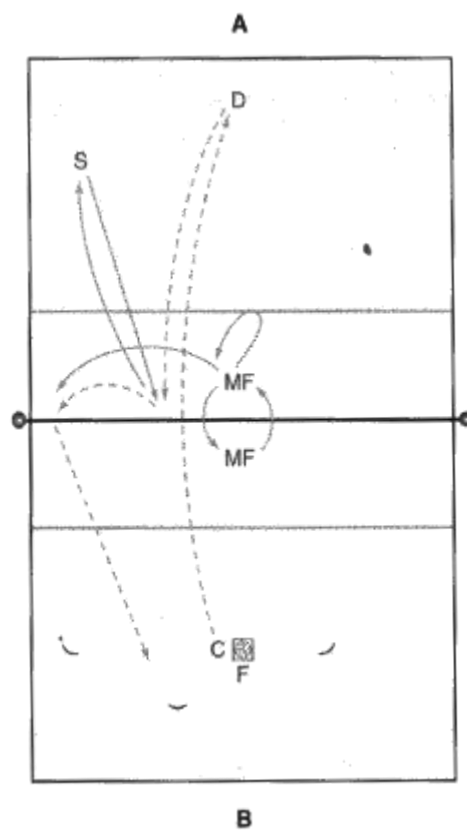
⁵⁷ . (Teri Clemens,Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



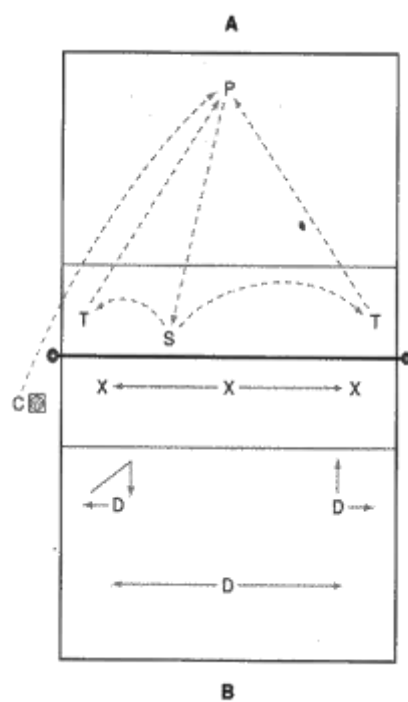
Расм 65. Жамоали ҳаракатланиш



Расм 66. Учликда ҳаракатланиш.



Расм 67. “Бўиш” тўпга тезкор хужум, пастки тўп.



Расм 68. Жамоа ҳимояси фурсати.

1. Ўзгарувчан йўналиш бўйлаб ҳаракатланиш давомида тўхтаб тўпни юқоридан (пастдан) узатиш: олдинга-юқорига тўп узатиш, олдинга

қараб ҳаракатлаиш (югуриш, силжиб юриш), ўз устига тўп узатиш, орқага тўп узатиш-орқа билан ҳаракатланиш давомида, яна ўз устига тўп узатиш ва ҳ. Янада мураккаб топшириқ-фақат олдинга ва орқага тўп узатиш. Шу машқ, фақат ҳаракатланиш ўнг ва чап ён томонларга.

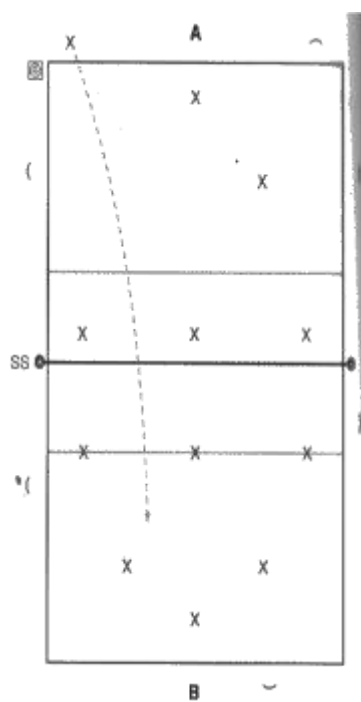
2. турли ҳаракатланиш усуллари билан эстафетали машқлар-турли топшириқлар асосида. Тезкор ҳаракатланиш ва тўпни нишонга аниқ текказиш (тўп узатиш, қабул қилиш) мусобақаси.

1. Тренер тўпни тўр устидан 4-нчи (3, 2) зонада турган ўйинчига йўллайди, у тўпни қабул қилиб, боғловчи ўйинчи чиқадиган зонага этказди. Боғловчи ўйинчи тўпни 4 (3, 2)-нчи зонага хужум зарбаси учун узатади. Хужумдан сўнг топшириқ такрорланади.

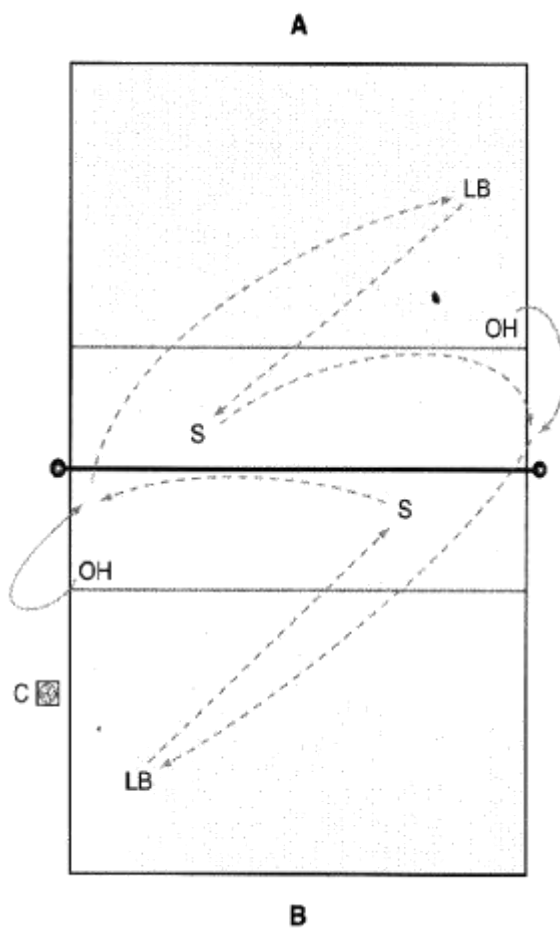
2. “А” томондан 4-нчи зонадан хужум зарбаси бажарилади. “Б” томонда турган боғловчи ўйинчи тўсиқ қўяди. Ерга қўнгандан сўнг унга 4-нчи зонада турган ўйинчи тўрдан 3м. узоққа тўп узатади. Хужум зарбаси учун тўп узатилади.”А” томонда турган боғловчи ўйинчи тўсиқ қўяди. ”А” томондан 1-нчи зонага хужум зарбаси бажарилади, “Б” томонда боғловчи ўйинчи тўпни қабул қилади. 6-нчи зона ўйинчиси тўпни боғловчи чиқадиган жойга этказди – 4-нчи зонага хужум зарбаси учун тўп узатилади. “А” томондаги ўйинчиларнинг ҳаракати, худди “Б” томон ўйинчилари ҳаракатига мос бўлади.

Топшириқ вариантлари ўйинчилар тайёргарлигига қараб мураккаблаштирилиши мумкин⁵⁸.

⁵⁸ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.



Расм 69. Жамоани тезкор жой алмаштириши якуни.



Расм 70. Орқа чизик хужумчиларининг “қалампир” шаклида ҳаракатланиши.

ЎЙИН МАШҒУЛОТИ.

Ўйин машғулооти мусобақа тайёргарлигининг асосий интеграллаштирилган компоненти сифатида хизмат қилади. Ушбу жараёнда мувофиқ ўйин боғламларида иштирок этувчи ўйинчилар билан гуруҳли ва жамоали ҳаракатлар машқлантирилади.

Ўйин машғулотининг мақсади машғулот мазмунини бўажак рақибнинг ўйин тактикаси хусусиятига мос тартибда моделлаштирилган ҳолда гуруҳли ва жамоали ҳаракатларни такомиллаштиришга қаратилади.

Хужум самарадорлиги ўйинчиларнинг нафақат индивидуал техни ва тактик тайёргарлиги билан иланади, балки бутун жамоанинг жипслиги ва ҳамжихатлигига асосланади.

Агар хужум олдинги чизик ўйинчисининг иккинчи тўп узатишидан уюштириладиган бўлса, унда дастлабки жойлашиш ва хужумни ташкил қилиш варианты тўп хужум зарбасига қайси зонадан узатилиши орқали аниқланади. Агар ўйин (хужум) биринчи тўп узатишдан ёки қисқа тўп ирғитиш (откидка) орқали ташкил қилинадиган бўлса, унда хужум варианты хужум зарбасига узатиладиган биринчи тўпнинг йўналишига қараб аниқланади. Таъкидлашжоизки, ўйинни бундай усулда олиб бориш камдан-кам қўлланилади ёки қулай ҳолатларда-я ни тўп рақиб томонидан секин ўтганда ёки рақиб оддий-секин тўп киритганда қўлланилиши мумкин.

Орқа чизик ўйинчиси олдинги зонага чиқиб, иккинчи тўп узатиш ўйин тизими қўлланганда, майдонда дастлабки жойлашиш ва хужумни уюштириш варианты боғловчи ўйинчи қайси зонага чиқиши ва унга қайси зонадан иккинчи тўпни узатиши учун тўп этказилиши билан аниқланади.

Олдинги чизик ўйинчиси орқали иккинчи тўп узатишдан хужум уюштириш жамоалар учун энг оддий ва қулай хужум усулидир. Бундай хужумни амалга оширишда олдинги чизикнинг фақат икки ўйинчиси иштирок этади. Лекин хужумни бундай усулда ташкил қилиш хужум самарадорлигини этарли та минламайди. Чунки комбинацияли ўйинни

амалга ошириш имконияти ортади. Масалан, иккинчи тўпни узатувчи ўйинчи 2-нчи зонада жойлашган. 4 ва 3-нчи зона ўйинчилари хужум иштирок этиши керак. Биринчи тўп 2-нчи зонага этказилади, 3-нчи зонадаги ўйинчи ўз зонасида қисқа тўп узатишдан хужумга чиқади. Иккинчи тўпни узатадиган ўйинчи 3-нчи зонадан бериладиган хужумга гуруҳли тўсиқ қўйилиши мумкинлигини кўради ва тўпни 4-нчи зонага баланд ёки паст-тезкор узатади. Демак хужум кўлами ўта чегараланган. Биринчи узатиладиган тўпдан ёки қисқа ирғитиладиган (откидка) тўпдан зарба бериш энг самарали хужум усули ҳисобланади. Шунинг учун бундай хужум усулини қўллаб-қувватлаш лозим бўлади. Ушбу хужум усулига узатиладиган тўп унчалик баланд бўлмаслиги ва тўрга яқин бўлмаслиги керак.

Биринчи тўп узатишдан хужум қилиш хавфини яратиш 4, 3 ва 2-нчи зоналарда амалга оширилиши мумкин. Хужум зарбалари бунда оддий югуриб келишдан ҳам, қисқа оралиққа югуриш асосида ҳам бажарилиши мумкин. Бир қадамдан ва жойдан – бурилмасдан ёки бурилиб хужум қилиш усуллари мақжуд. Бундай хужум усули қисқа тўп ирғитишдан зарба бериш билан алмаштирилиб борилиши даркор.

Айрим ҳоларда кетма-кет икки марта қисқа тўп ирғитиш ҳолатлари ҳам бўлиб туради: масалан, ўйинчи хужум зарбасини тўпга нисбатан тақлид қилади ва шеригига ирғитади, шериги эса бошқа хужумчига ирғитади. Тўпни ирғитиб бериш барча зоналардан турли йўналишлар бўйлаб, турли баландликда ва тезликда ижро этилиши мумкин. Бундай ўйин усулини қўллашга қаратилган бир қатор мисолларни кўриб чиқиш мумкин. Ўйинни “яқунига” этказиш (доигровка) ҳолати. Тўп тўрдан 2-нчи зона ўйинчисига ўтди. 3-нчи зонада турган хужумчи тўрдан биров узоқлаштиришга улгурди. 2-нчи зонадаги ўйинчи зудлик билан тўпни хужумга ирғитди (кескин ва унчалик баланд эмас). 3-нчи зонадаги ўйинчи сакраб, қўлини ҳаракатлантиришга киритаётган вақтда рақиб тўсиқ қўйишини сезиб қолди. Бундай ҳолатда тўп бош устидан орқа томонга 4-нчи зонада турган ўйинчига

хужум қилиш учун ирғитилиши керак ва бу ўйинчи хужум комбинациясини якунлаши лозим бўлади.

Оддий киритиладиган тўпни қабул қилиш. Хужумчилардан (ёки боғловчи ўйинчилар) 3-нчи зонада тўрдан 1м. ораликда (узоқда) жойлашади-худди тўп узатишни бажаришга тайёрлангандек. Тўп шу зонага тўрдан бироз баландроқ йўналтирилади (1м. гача). Ўйинчи сакраб тўп узатиш усулини тақлид қилади ва кутилмаганда тўпга зарба беради.

Орқа чизик жойларида иккинчи тўп узатишга чиқиш орқали хужумни уюштириш тизими энг самарали ҳисобланади. Чунки бу жараёнда тўр олдидаги уч нафар ўйинчи рақиб томон хужум қилиш хавфини яратади. Айнан шундай хужум тизими ўта унумли, мураккаб ва тезкор тактик комбинацияларни амалга ошириш имкониятини яратади. Бу тизимни қўллаш шундагина самара бериши мумкинки, қачонки волейболчилар барчаси нафақат ўз зоналаридан турли йўналишда узатиладиган тўпдан зарба бериш маҳоратини мукаммал ўзлаштирган бўлса, балки улар турли зоналарга “кесим” шаклида ҳаракатланиб хужум уюштири оладиган бўлса.

Ҳимояда ўйнаш тизими. Одатда уч йўналишли ҳимоя тизими қўлланилади: тўсиқ қўйиш, тўсиқчилардан сапчиган тўпни қўриқлаш (страховка), майдончадаги ҳимоя. Ҳимояда қўлланиладиган ўйинчиларни қабул қилишда уларнинг ўзаро ҳаракати билан ифодаланади.

Муайян ўйин тизимлари мавжуд:

- олдинги чизик ўйинчисининг тўпни қўриқлаши;
- орқа чизик ўйинчисининг тўпни қўриқлаши;
- орлдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг тўпни қўриқлаши.

Қўриқлаш қуйидагича амалга оширилади:

- Тўсиқ қўйишдан бўш қолган ўйинчи иштирокида;
- Қанот ёки марказий ҳимоячи иштирокида;
- Иккиёқлама қўриқлаш.

Ҳар бир тизим номи қўриқлашда иштирок этадиган ўйинчи орқали аниқланади. Олдинги чизик ўйинчиси қўриқлашда иштирок этганда, 4, 3, 2-

нчи зоналардаги ўйинчилар тўсиқ қўядиган ўйинчиларни қўриқлайди. Орқа чизик ўйинчиси қўриқлашда иштирок этадиган бўлса, бу функцияни 1, 5 ёки 6-нчи зона ўйинчиси амалга оширади. Барча ўйин тизимларини қўллашда жамоанинг барча ўйинчилари ҳимоя андозасини амалга ошириш тартибига риоя қилади.

Ҳар бир ўйин тизими ўйинчиларнинг ўзига хос жойлашиш вариантларига эгадир. Бу – рақиб қайси зонадан ҳужум зарбасини бериши, тўсиқ қўйишда нечта ўйинчи қўриқлашга чиқиши билан асосланади.

Олдинги чизик ўйинчиси қўриқлашга чиқишида қўлланиладиган ҳимоя вариантларини қўллашда ўйинчиларнинг жойлашиш андозаси бир хилда қолади, лекин тўсиқ қўйишдан бўш қолган ўйинчи олдида ўз зонаси ва яқин зоналарни қўриқлаш вазифаси қўйилади. Бундай тизимни қўллашда ҳимояланаётган жамоа ўйинчилари, тўсиқ қўювчилар қўриқловчи ўйинчилар билан ва ҳужум зарбаларини қабул қилувчи ўйинчилар билан янада самарали ҳаракатланадилар.

Рақиб 4-нчи зонадан ҳужум қилганда ўйинчиларнинг ҳимояда жойлашиши қуйидаги тартибда амалга оширилади: 2 ва 3-нчи зона ўйинчилари жуфтликда тўсиқ қўяди ва тўғри йўналишларда ижро этилган ҳужум зарбаси йўлини ёпади. Тўсиқ қўйишдан бўш қолган 4-нчи зона ўйинчиси қўриқлашда иштирок этади (3 ва 2-нчи зоналар атрофида).

5-нчи зонада жойлашган ҳимоячи ён чизик бўйлаб, тахминан майдонча ўртасига ҳаракатланади ва 4-нчи зонани ва майдон ўртасини қўриқлашга

тайёр туради. 6-нчи зона ўйинчиси, орқа чизик атрофида қолиб, бироз чап томонга силжиб жойлашади. 1-нчи зона ўйинчиси ўзининг одатдаги ҳимоя жойида қолади ва буриб ижро этиладиган ҳужум зарбасини қабул қилишга тайёрланади. Рақибни 2-нчи зонадан ҳужум қилишида ҳимояда жойлашиш варианты биринчи вариантга мос бўлади, фақат ҳар бир ўйинчининг зоналарда жойлашишига қараб: тўсиқда 3 ва 4-нчи зона ўйинчилари, қўриқлашда – 2-нчи зона ўйинчиси, ҳимояда 1, 6, 5-нчи зона ўйинчилари иштирок этади.

- Орқа чизик ўйинчиси кўриқлашда турганда ҳимоя ўйнаш.
- Ўйинчиларнинг на мунавий жойлашиш вариантлари.

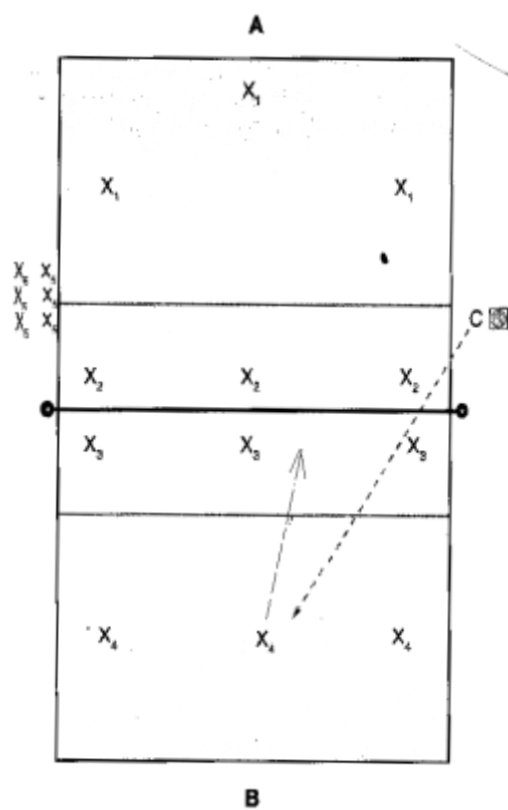
Рақиб 4-нчи зонадан ҳужум қилади. Жуфтлик тўсиқни 3 ва 2-нчи зона ўйинчилари қўяди ва тўғри йўналишли ҳужум зарбаси йўналишини ёпади. 4-нчи зона ўйинчиси ҳужум ижро этилгунча ҳужум чизиғи ва ён чизик атрофида ҳимояга тайёрланади. У куч билан буриб урилган зарба ва чалғитиб ташланган тўпни қабул қилишга шайланиб туради. 5-нчи зонада турган ҳимоячи эса диагональ бўйлаб йўналтирилган ҳужум зарбаларини қабул қилишга шай туради. Чунки тўғри йўналтирилган ҳужум зарбаси тўсиққа тегиб шу зонага йўналиб кетиши мумкин. 1-нчи зонадаги ўйинчи ён чизик бўйлаб ижро этиладиган зарбани қабул қилишга шай туради. 6-нчи зонадаги ҳимоячи ҳужум чизиғи атрофида тўсиқчиларни кўриқлайди.

2-нчи зонадан ҳужум қилинганда 4 ва 3-нчи зона ўйинчилари тўсиқ қўяди. Қолган ўйинчилар аввалги вариантдагидек жойлашади.

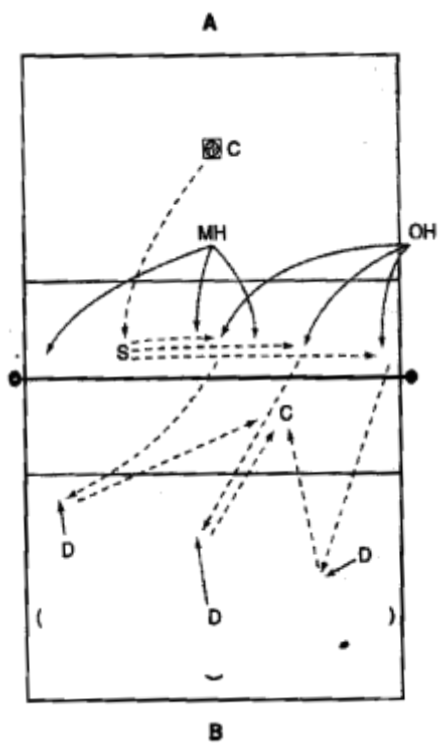
3-нчи зонадан ҳужум қилинганда тўсиқ қўйиш учликда амалга оширилади, 6-нчи зонадаги ўйинчи бутун ҳужум чизиғи бўйлаб кўриқлашга шай бўлиб туриши зарур. 5-нчи зонадаги ўйинчи ўз жойида куч билан йўлтирилган зарба ёки тўсиққа тегиб ўтган зарбани қабул қилишга шайланиб туради. 1-нчи зонада турган ҳимоячи бироз олдинга чиқиб, буриб ижро этилаётган зарбаларни қабул қилиш ва майдон ўртасига йўналтириладиган тўпни қабул қилишга шай бўлиб туради. Ўйин маҳоратини такомиллаштириш учун қуйидаги машқларни қўллаш ўта фойдалидир:

1. «Тўлқин» - машқлари. ўйинчилар майдонбўйлаб моделлаштирилган турли ўйин вазиятларини юзага келтирган ҳолатда кетма-кет ижро этиладиган тўлқинсимон ҳаракатланишларни амалга оширади⁵⁹.

⁵⁹ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

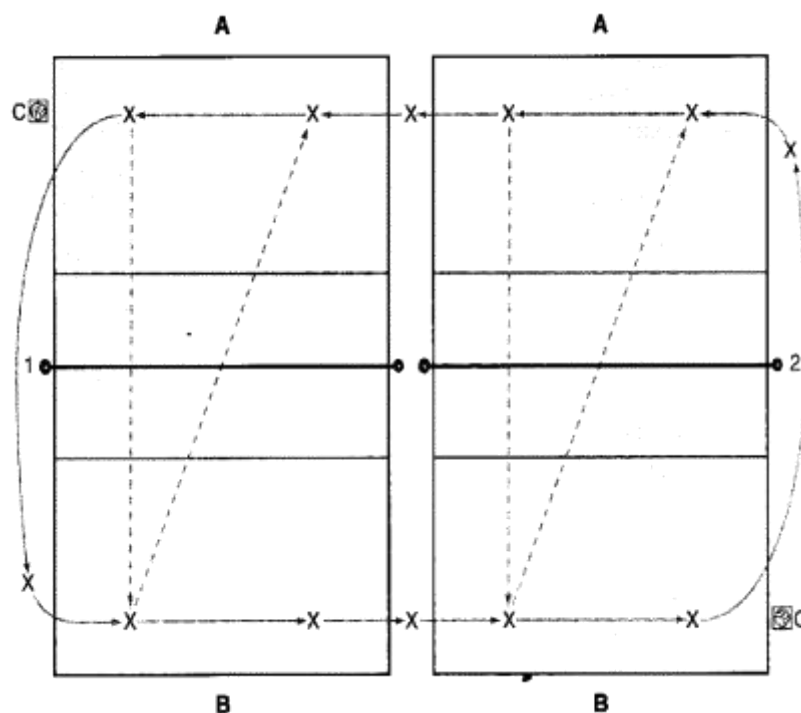


Расм 71. Тўлқинлар.



Расм 72. Икки хужумчи учта ҳимоячига қарши.

2. Икки хужумчи учта ҳимоячига қарши-машқида икки хужумчининг уч ҳимоячига қарши қўйилган ўйин вазияти юзага келтирилади.



Расм 73. Тўп киритиш ва тўсиқ қўйиш олтига ўйинчига қарши

3. Тўп киритиш ва тўсиқ қўйиш олтига ўйинчига қарши-машқида аввал тўп киритилади, тўп қабул қилинадиган томондан олти ўйинчига қарши тўсиқ қўйилади.

ЖАМОАВИЙ ҲАРАКАТЛАР МАШҒУЛОТИ

Жамоавий ҳаракатлар машғулотлари ёки шундай ҳаракатларни машқлантириш – бу барча техник-тактик усуллар ва комбинацияларни бир бутун шаклида интеграциялаш (бирлаштириш) дан иборат бўлиб, ушбу жараёнда ҳимоя тизимлари эътиборга олинган комбинациялар турлари ва вариантлари шакллантирилади. Бу борада энг асосий эътибор ўйинчиларнинг амплуасига (ўйин ихтисослиги ёки ўйинчи функцияси) қараб барча ўйинчиларнинг ўзаро ҳамжихатлик билан амалга ошириладиган ҳаракатларига қаратилиши муҳим аҳамият касб этади.

Хужумда гуруҳли ва жамоавий тактик ҳаракатарни такомиллаштирувчи машқлар:

1-нчи машқ.

Вазифа: бир вақтни ўзида бош ортига тўп узатиш усулини тўр ўртасидда хужум зарбасини тақлид қилиш асосида такомиллаштириш.

Машқни бажариш тартиби. Ўйинчилар хужум қиладиган учта зонада жойлашади. 4-нчи зонадаги ўйинчи тўпни 3-нчи зонага йўналтиради ва зудлик билан шу зонага ҳаракатланиб қисқа узатилган тўпдан зарба бериш тақлидини бажаради 3-нчи зонадаги ўйинчи бош ортига-орқага – 2-нчи зонага тўпни узатади, шундан кейин ўзи бўшаган 4-нчи зонага ҳаракатланади. 2-нчи зонадаги ўйинчи тўпни яна 3-нчи зонага – яни, 4-нчи зонадаги ўйинчи келган боғловчи ўйинчи жойини эгаллаган зонага узатади. Тўп узатиш олдидан 3-нчи зонада қисқа тўп узатишда зарба бериш тақлиди ижро этилади. Машқ учта зонада жойини ўзгартириб кетма-кет бажарилади.

Мураккаблаштириш варианты – ўйинчилар хужум чизиғи ортидан барвақт чиқиб тўп узатишни бажаради.

Ушбу машқни бажаришда ўйинчилар ўз эътиборини аниқ тўп узатиш ва ўз вақтида тўпга чиқишга қаратади. Бундан ташқари югуриб келиш шиддати ва ритми биринчи тўп узатиш хусусиятига мос бўлиши ва 3-нчи зона ўйинчисининг чалғитувчи ҳаракатлари ҳам диққат марказида бўлиши керак. Ушбу машқ хужумчи ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатларини биринчи ва иккинчи тўп узатиш турини танлашига қараб мураккаблаштириб борилиши мақсадга мувофиқ: 1) ўртадан 1м. баландли тўп узатишга чиқиш – бош орқасига тўпни баланд узатиш; 2) қисқа тўп узатишдан хужум зарбасини беришга чиқиш ва тақлид қилиш – бош устидан орқага ўртача баландликда тўп узатиш; 3) ўта қисқа (взлет) узатилган тўпга зарба бериш учун чиқиш ва тақлид қилиш.

2-нчи машқ.

Вазифа: 1-нчи машқдагидек, лекин бу машқда 4-нчи зонада тўпни қабул қилиш Қўшилади.

Машқни ташкил қилиш. Хужум чизиғи ўйинчилари ўзининг тактик функцияларини зоналарни алмаштирмасдан ўзаро ҳаракатларини такомиллаштиради. 4-нчи зона ўйинчиси хужум чизиғи атрофида чалғитиб ташланган тўпни ва хужум зарбаларини қабул қилиб узатади. Кейин 3 ва 2-нчи зоналарда туриб иккинчи тўп узатиш усулини бажаради, бундан ташқари у 3-нчи зонага чиқиб чалғитувчи ҳаракатни машқлантиради.

3-нчи зонадаги боғловчи ўйинчи (тўп қабул қилиш зонаси). Тўп узатишдан кейин жой алмаштирилади. Бундай машғулот шакли ўйинчилардан яхши тайёргарликни талаб қилади ва иккинчи тўп узатишни бажаришда янада аниқ вазифа қўйилишини тақозо этади.

Хужум чизиғи ўйинчиларининг кейинги машғулотлари ўзаро тактик ҳаракатларга қаратилган бўлиб, унда тўпни қабул қилиш ва узатишга орқа чизик ўйинчилари жалб қилинади.

3-нчи машқ.

Вазифа: 6-3-2-4, 6-3-2-4-нчи зоналарга тўп узатишда зарур ўзаро ҳаракатларни тўр ўртасида бир вақтни ўзида хужумни тақлид қилиш билан бирга такомиллаштириш.

Машқни ташкил қилиш. Хужумчилар 4, 3, 2-нчи зоналарда жойлашади. Машқни 6-нчи зонада тўп билан турган ўйинчилар бошлайди. 3-нчи зонага тўп узатилгандан кейин ҳар бир ўйинчи тўр ёнига ҳаракатланади ва зарба беришни тақлид қилиб, 2 ва 4-нчи зоналарга иккинчи тўпни узатади. Бир вақтни ўзида тўр олдида ўз хужумчиларини қўриқлаш тақлидини бажаради. 2-нчи зонадаги ўйинчи бош ортига (орқага) тўп узатувчи (боғловчи) ўйинчи билан ўзаро ҳаракатланади. Унинг вазифаси – 4-нчи зонага узун тўп узатиш усулини машқлантириш ва Қўшимча равишда 4-нчи зона ўйинчисига буриб чалғитувчи тўп ташлаш ва хужум зарбасини йўллайди. Машқ ўйин услуби асосида амалга оширилади. Айнан шу тартибда хужумчи ўйинчиларнинг 2-

нчи зона ўйинчиси тўп қабул қилиш вақтидаги ўзаро тактик ҳаракатлари машқлантирилади. Ёрдамчи ўйин функцияларини 4-нчи зона ўйинчиси бажаради.

Мураккаблаштириш варианты – машқ кетма-кетлик услубида жойни алмаштириб амалга оширилади. Ана шу мақсадда ушбу машққа қисқа тўп узатувчи тўртинчи ўйинчи жалб қилинади. 3-нчи зона ўйинчиси бир вақтни ўзида бурилиб ва 2-нчи зона хужумчисини қўриқлаш тақлидини бажариб, тўпни бош ортига (орқага) узатади, 2-нчи зона ўйинчиси хужумни тақлид қилади ва кейин 4-нчи зонага тўп узатади, сўнг тўп 6-нчи зонага қайтарилади. 4-нчи зона хужумчиси тўпга чиқиш ва хужумни тақлид қилишни машқлантиради. Машқ тўп узатилиш давомида кетма-кет жой алмаштирилиб бажарилади.

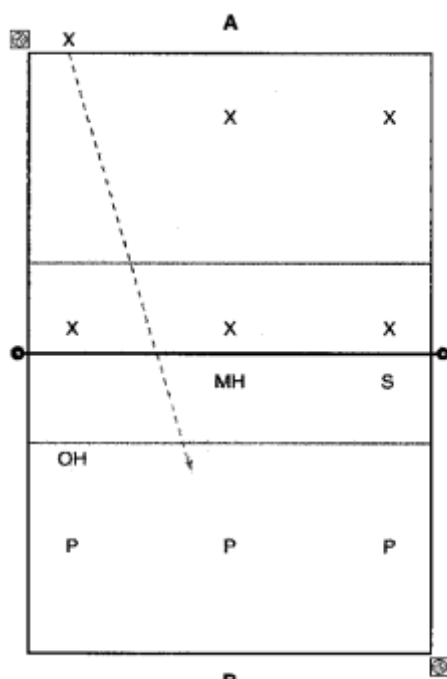
Мураккаблаштириш варианты – хужумчилар ҳаракати хужум чизиғи ортидан бошланади. 3-нчи зонада ўйинчи хужумчиларни қайси бирига иккинчи тўпни йўллаш масаласини ҳал қилади, кейин шу зонада қисқа узатилган тўпдан зарба бериш тақлидини бажаришга киришади.

Ҳимояда ўйинчиларнинг жамоа ҳаракати.

Киритиладиган тўпни қабул қилиш, рақибни хужум қилиш ва қайта хужум қилиш вақтида жамоа ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатланишига мос жойлашиш турларини кўриб чиқиш мумкин. Рақибни тўп киритиш тактикаси ва тўпни қабул қилиш зоналарининг тақсимланишига қараб, майдончада жойлашиш бир чизик (қатор) бўйлаб ва "илон изи" шаклида амалга оширилади.

бир чизик бўйлаб жойлашишда ўйинчилар жойлашиш қондасини бузмасдан деярли текис жойлашади.

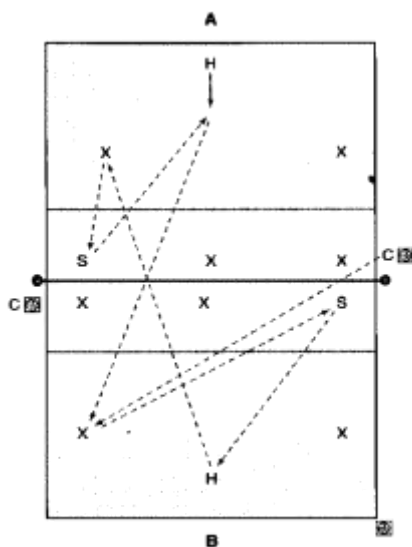
"Илон изи" шаклида жойлашишда, ёки икки чизик бўйлаб жойлашишда ўйинчилар бир-бирини тўсмасдан турли ораликларда жойлашади. Бундай жойлашиш турли йўналишда ва турли усулда киритиладиган тўпни қабул қилиш учун қулайдир.



Расм 74. "Айлантириш"⁶⁰

Жамоа ҳаракатларини шакллантиришда қуйидагивазиятли-жамоавий машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир:

"Айлантириш"- жамоа машқи-бунда ўйинчилар жойлашишни айланма тартибда алмаштириб, хужум ва ҳимоя ҳаракатларини такомиллаштирди.



Расм 75. Бир ўйинчи-бир орқа чизиқ ўйинчисига қарши.

⁶⁰ (Teri Clemens,Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

"Бир ўйинчи – бир орқа чизик ўйинчисига қарши- бу машқда бир ўйинчи орқа чизикнинг бошқа бир ўйинчисига қарши ҳаракат қилади (таъсир кўрсатади).

Назорат саволлари

1. Якка тактик ҳаракатлар деганда нимани тушунасиш?
2. Гуруҳ ва жамоа тактик ҳаракатлари қандай мазмундан иборат?
3. Тактик ҳаракатларга қандай, қайси тартибда ва қандай воситалар асосида ўргатилади?
4. Ҳужумда қўлланиладиган Якка, гуруҳ ва жамоа тактик ҳаракатларига Ўргатиш қандай ташкил этилади?
5. Ҳимояда қўлланиладиган Якка, гуруҳ ва жамоа тактик ҳаракатларига Ўргатиш қандай ташкил этилади?
6. Замонавий волейболга хос ҳужум ва ҳимояда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларини тушунтириб беринг.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб ҳалқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/

Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

3. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие.Германия, ЛАР ЛАМБЕРТ Асадемис Публишинг. 2015. – 73 с.

4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

5. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.

6. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.

7. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.

8. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008. - 38 б.

9. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т.: 2006. – 23 с.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

13. ВОЛЕЙБОЛДА – СТРАТЕГИЯ ВА ТАКТИКА

13.1. Стратегия ва тактика ҳақида тушунча

Стратегия – юнонча сўз бўлиб, аксарият ҳарбий соҳага мансуб бўлиб Қўшинни белгиланган мақсад сари бошлаш, олиб бориш, унга усталик билан эришиш санъатини ифодалайди.

Спорт соҳасида ва айнан волейболда мазкур атама муайян спортчи ёки жамоанинг тайёргарлик жараёнини бошқариш ҳамда уни мусобақалар давомида ғалабага олиб бориш санъатини англатади.

Стратегия: жамоанинг асосий ва ўринбосар таркибини тузиш-жамлаш, мусобақани бошқариш усуллари, воситалари ва шакллари ишлаб чиқиш, муайян учрашувнинг (мусобақанинг) тактик режасини тузиш, бўлажак ўйиннинг назарий ва амалий андозасини (нусхасини) қўллаб кўриш ҳамда ўтказилаётган мусобақаларни атрофлича таҳлил қилиш каби тадбирларни ўз ичига олади. Бундан ташқари стратегияга рақиб жамоаси, унинг ўйинчилари ҳақида маълумотлар йиғиш, разведка (айғоқчилик) асосида рақибнинг бутун имконият ва хусусиятларини билиб олиш масалалари киради. “Тактика” атамаси ҳам юнонча сўз бўлиб, том маънода “тартибга келтириш” ёки “маълум тартибда жойлаштириш” тушунчасини англатади. “Тактика” сўзи “стратегия” атамаси каби ҳарбий соҳага доир бўлиб, Қўшинларни мақсадга мувофиқ тузиш ва уларни оғир вазиятларга қарамасдан ғалаба чўққисига етаклаш санъатини назарда тутди.

Волейболда тактика тушунчаси ўйин вазиятини эътиборга олган ҳолда самарали ва мақсадга мос шакл, усул, ҳамда воситаларни қўллаш асосида ғалабага эришиш санъатини билдиради.

“Тактика” – юнонча сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиб”, “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Волейболда ўйин тактикаси деб муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан якка, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида ғалабага эришиш санъатига айтилади.

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб ғалаба сари қўлланиладиган ўйин воситалари, усуллари ва шакллари аниқлаб, қўллай олишдан иборат.

Тактик комбинация – бу бир ўйинчига ҳужум қилиши учун қулай Шароит яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг ҳаракат фаолиятidir.

Ўйин интизомини – ҳар бир ўйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсунishi, бўлажак ўйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, ўйин қоидалари ва умуминсоний хислатларга амал қилиш ва ҳоказо.

Замонавий волейболда қўлланиладиган атамалар.

Биринчи темп атамаси ҳужум комбинациясини биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчига тегишли бўлиб, у деярли “паст” ва тез узатиладиган тўп билан ҳужум уюштилади.

Иккинчи темп – комбинацияни иккинчи бўлиб бошлайдиган ўйинчи. Бу ўйинчи ҳужумни асосан баланд узатиладиган тўп асосида ташкил этади.

Бир темпда ташкил этиладиган ҳужумда бир йўла икки ёки уч ўйинчи зарба бериш учун бир вақтда сакрайдилар.

“Тўлқин” комбинациясида икки ҳужумчи иштирок этади. Биринчи ҳужумчи сакраб, ерга тушаётганда, иккинчи ҳужумчи сакраб зарба беради.

“Эшелон” комбинациясида икки ҳужумчи кетма-кет сакрайди, тўп ҳужумчиларнинг қайси бирига қулай узатиладиган бўлса, шу ҳужумчи зарба беради.

“Крест” комбинациясида икки ҳужумчи бир-бирининг ҳаракат йўналишини кесиб, мувофиқ узатилган тўпдан мувофиқ ҳужумчи зарба беради. Шу комбинацияни турли шаклда ижро этиш мумкин (қайта “Крест”, кичик “Крест” катта “Крест”).

Морита финтини биринчи бор 1969 йилда ГДРда ўтказилган Жаҳон Кубогида япон ўйинчиси Морита қўллаган.

Бу финт биринчи “ёлғон” сакрашдан сўнг иккинчи бор тўлиқ сакраб зарба беришдан иборат. Мақсадли – тўсиқ қўювчи рақиб ўйинчи пастга тушаётганда сакраб зарба бериш, яъни тўсиқсиз зарба бериш билан ифодаланади.

Бундан ташқари, ушбу комбинацияларнинг турли нусхалари ва шакллари мавжуд. Қуйида ўйин тактикасининг таснифи – туркумларга бўлиниши ифодаланган.

Тактиканинг якка, гуруҳ ва жамоа шакллари мавжуд. Тактикасининг усуллари ўйин тизимларидан ва комбинациялардан иборат. Тактиканинг воситаларига эса бу ўйин малака (приём)лари ва уларни барча турлари киради.

Тактиканинг психофизиологик ва стратегик моҳияти

Муайян мусобақаларга мўлжалланган тактик йўналиш, тактик шакл, усул ва воситалар олдиндан режалаштирилган стратегик дастурга бўйсиниш лозим. Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофиқ қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак.

Тактик ҳаракат кибернетика нуқтаи назаридан мураккаб вазиятда энг самарали қарорни топиш ва унга муносиб ҳаракат қилиш билан боғлиқ бўлган ўз-ўзини созлаб бошқарувчи фаолиятни англатади.

Тактик ҳаракат МНСнинг афферент – эфферент нерв рецепторлари, толалари иштирокида ташқи муҳит таъсиротларини қабул қилиш, хотирада сақлаш, таҳлил қилиш, вазиятга муносиб равишда қайта ишлаб мотивизацияни қониктирувчи қарорга келиш каби фаолиятлар билан боғлиқ бўлган психофизиологик жараёндан иборатдир.

Тактик ҳаракатнинг самарали бўлишида бош миёя ярим Шарларини вазиятини олдиндан билиш (акс эттириш) қобилияти алоҳида ўрин

эгаллайди. Мазкур қобилият мусобақа вазиятларига нисбатан тўғри қарорга қилиш ва мақсадга мувофиқ тактик ҳаракат қилиш самарасини оширишга имкон яратади. Албатта, бундай қобилиятни такомиллашуви спортчини ўйин тажрибасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўқув-машғулотлар жараёнида ҳали рўй бермаган вазиятни олдиндан фаҳмлаш, унга мос қарорни тайёрлаш ва тахминий ҳаракат режасини хотирада акс эттириш қобилиятларини ривожлантиришга оид машқларни танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эга. Юқори даражада такомиллашган мазкур қобилият тактик ва стратегик режани амалга оширишда муҳим пойдевор бўлиб ҳисобланади.

Олдиндан фаҳмлаш ва вазиятга муносиб ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантиришга оид машқларни қўллашда 3-та жараёндан иборат фаолиятни бажариш зарур бўлади:

1. Мусобақа вазиятини “ҳазм” қилиш (қабул қилиш, фаҳмлаш).
2. Махсус тактик вазифани фикран бажариш.
3. Тактик вазифани ҳаракат билан бажариш.

Юқорида муҳокама қилинаётган тактик ва стратегия пойдевори бўлмиш психофизиологик жараён академик П.К.Аньюхин (1974) кашф этган функционал система назарияси билан боғлиқдир. Демак, бундан кўриниб турибдики, ўйин жараёнида самарали тактикани, ҳамда тайёргарлик даврида стратегик режани амалга ошириш махсус назарий билим ва амалий малакаларнинг юқори даражада такомиллашувини тақозо этади.

Жамоа тайёргарлигининг умумий стратегияси тартиб билан амалга ошириладиган бир неча тадбирлардан иборат бўлади ва қуйидаги андоза – тасниф сифатида ифодаланиши мумкин.

Жамоа тайёргарлигининг умумий стратегияси ва тактикаси – стратегик айғоқчилар (разведка) – жамоа тайёргарлигининг стратегик режаси – жамоани жамлаш ва жамлаб бориш – жамоанинг тактик тайёргарлиги ўқув-тренировка машғулотлари, кўрик ўйинлари, тайёрлов мусобақалари, асосий мусобақалар, моддий таъминот. Тиббий ва педагогик назорат – спорт базаси,

ускуналар, анжомлар ва спорт формаси (кийими) – шифокор назорати, тактик тайёргарликни тест ёрдамида баҳолаш, танланган стратегик йўналишнинг якуний натижаларини таҳлил қилиш.

13.2. Стратегик режа ва спорт разведкаси

Стратегия – маълум тартибда амалга ошириладиган ва мантиқан бир-бирига боғлиқ бўлган бир қанча масалаларини ўз ичига олади. Жумладан, стратегия муайян спорт тури бўйича моддий омил яратиш: замонавий спорт иншоотларини барпо қилиш, ускуна, анжом, спорт мосламалари ва спорт кийимлари билан таъминлаш масалаларини ўз ичига олади.

Стратегик режа тайёргарликнинг йўналиши, мусобақаларда иштирок этиш тажрибасини ўрганиш, рақиб клуби ва жамоаси ҳақида маълумотлар йиғиш тадбирлари билан боғлиқдир. Спортчиларни тайёрлаш стратегияси борасида жамиятга, спорт мактабига ёш, истеъдотли болаларни танлаш ва жалб қилиш алоҳида аҳамиятга эгадир.

Стратегик режада қўйилган мақсадга юқори самара билан эришиш, аксарият стратегик разведканинг натижаларига боғлиқ бўлади.

Стратегик разведка рақиб ўйинчиларнинг индивидуал жисмоний руҳий, изтимоий, тактик, техник хусусиятларини мукаммал билиб олишга эришиш, рақиб жамоасининг тактик имкониятларини, унинг ютуқ ва камчиликларини, ҳатто жамоанинг машғулот ўтказиладиган иншоотлари Шароитини, у ердаги иқлим ва техник омилларни билишни тақозо этади.

Стратегик разведка нафақат рақиб спортчиларни ҳақида, балки жамоа тренерлари, уқаловчи шифокорлари ва раҳбарлари ҳақида кенг маълумотларга эга бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Стратегик разведка қанчалик самарали ва сифатли ташкил қилинса, шунчалик спорт натижаларини, ҳамда, умуман, спорт муваффақиятини олдиндан янаа аниқроқ режалаштириш мумкин бўлади.

13.3. Ўйинчининг ўйин ихтисослиги ва жамоа тактикасини тузиш

Волейбол жамоаси таркибидаги ўйинчилар мусобақа давомида майдонда жойлашишларига қараб барча мавжуд ўйин функцияларини бажарадилар. Шу билан бир қаторда ҳар бир ўйинчи муайян ўйин функциясига ихтисослашган бўлади, яъни уни ўзига хос ўйин “касби” бўлади. Масалан, асосий зарба берувчи, боғловчи ўйинчи (тўп узатувчи) ва ҳоказо.

Ўйинчининг ўйин “касби” унинг жисмоний, морфологик, техник ва тактик имкониятларига қараб йиллар давомида шаклланиб, борган сари ихтисослаша боради.

Замонавий волейболда ўйинчи ўзининг танланган (ихтисослашган) ўйин “касби”ни юқори савияда маҳорат билан ижро этиш билан бирга, ўзга ўйин функцияларини ҳам маромига етказиб бажариши тақозо этилади. Демак, юқори малакали спортчиларни тайёрлашга қаратилган кўп йиллик ўқув-тренировка машғулотларида ўргатиш ва такомиллаштирилган ўйин функцияси асосида амалга оширилади.

Жамоа таркибини яратиш – жамлаш ҳам мазкур масала билан чамбарчасбоғлиқдир. Замонавий волейболда жамоа таркиби аксарият 4-2 ёки 5-1 тизими асосида тузилади. У 4 та ҳужумчи, 2 та боғловчи – тўп узатувчи ўйинчилардан иборат бўлади. Мазкур ўйинчилар қуйидагича жойлашишади 4-1, 3-6, 2-5.

4-1 – асосий ҳужумчилар, (2 темпли ҳужумчилар), 3-6 – ёрдамчи ҳужумчилар, (1 темпли ҳужумчилар) 2-5 – боғловчи ўйинчилар. Агар жамоа таркиби 5-1 тизими асосида тузилган бўлса унда 5 та ҳужумчи ва 1 та боғловчи ўйинчи майдонда фаолият кўрсатишади.

13.4. Ўйин фаолиятида сардорнинг аҳамияти

Волеџбол ўйинида барча спорт ўйинлари турларидагидек мураббий ўз шогирдлари билан фақат ўйин олдидан, партиялар орасида, танаффус вақтида қисқа муддатли мулоқотда бўлишлари мумкин. Масаланинг мазкур тартибда амалга оширилиши мусобақа қондаси билан белгиланган. Шунинг учун ўйин давомида ўйинчилар фаолияти бошқариш функциясини жамоа сардорига юклатилади.

Сардор мураббийнинг ўйинга берган кўрсатмасини, тактик ва стратегик режасини муайян ўйин давомида амалга татбиқ қилиши керак бўлади. Айрим вақтларда вазиятга қараб ўйиннинг тактик йўналишини бошқариш яна сардорга юклатилади. Бунда сардор мураббийнинг мунтазам бериладиган (мумкин бўлган вақтда) Қўшимча кўрсатма ва йўриқларига асосланади. Сардорнинг ўйинчилар билан бўладиган алоқаси, кўрсатмаси сўз, имо-ишора ва бошқа белгилар воситасида амалга оширилади.

Бундан кўриниб турибдики, сардорлик функциясининг сифатли ва самарали ижро этилиши, ҳам яхши натижа бериши аксарият сардорнинг нафақат инсоний обрўсига, балки унинг ўйин маҳоратига боғлиқдир. У юқори малакага, маҳоратга эга бўлишидан ташқари, ўткир зеҳнли, зукко, вазиятни олдиндан пайқовчи, тез ва тўғри фикрловчи бўлиши лозим. Сардорда олий инсоний сифатлар мужассамлашган бўлиши, ташкилотчилик қобилияти, йўлбошчилик санъати мусобақа жараёнида алоҳида ўрин эгаллайди.

Жамоа сардорлари аксарият жамоадошларига нисбатан ёши нуқтаи назаридан каттароқ, тажрибалироқ бўлиши муҳим аҳамиятга эга.

Сардорлик “лавозими” волейболнинг амалиёти ва назариясида илмий томондан пухта ўрганилмаган бўлиб, илмий муаммо сифатида ўз ечимининг тадқиқот асосида ҳал этилишини кутмоқда. Мазкур “лавозим” моҳияти ва мазмунини шакллантириш ёки юқори маҳоратли сардорни тарбиялаш мураббий-мутахассисларга тўғридан-тўғри боғлиқдир.



7-андоза

“Волейболда – стратегия ва тактика” мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Стратегия ва тактика тушунчалари ҳақида қандай тасаввурга эгасиз?
2. Волейбол мисолида стратегия ва тактиканинг моҳиятини тушунтириб беринг?
3. Спорт разведкаси ва стратегик режа тушунчаларини батафсил изоҳлаб беринг?
4. Стратегик режа ва тактик режа нима билан фарқ қилади?
5. Тактик фикрлаш самарадорлиги қандай психологик сифатлар билан боғлиқ?
6. Жамоа етакчи ўйинчисини (лидерни) ўйин тактикасини амалга оширишда қандай ўрни мавжуд?

14. ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ

14.1. “Спорт” ва “Спорт тренировкasi” хақида тушунча

Спорт кенг маънода мусобақа фаолияти унга махсус тайёргарлик кўриш, шу йўналиш билан боғлиқ бўлган ижтимоий-иқтисодий, маънавий-ахлоқий, маданий-маиший, жисмоний ва психофункционал, техник ва тактик жараёнларни ўз ичига олади. “Спорт” тушунчасининг моҳияти инсонни жаъмийки тўсиқ ва қийинчиликларни енгиб ўз имкониятлари чегарасини янада кенгайтиришга қаратилган интилишидан иборат.

Спорт – бу рухиятни “чархловчи”, кайфиятни кўтарувчи инсонни жисмонан, маънан ва рухан шакллантирувчи, унинг “ички” ва “ташқи” маданиятини (морфологияси – қадди-қомати ва функционал ресурсини) такомиллаштириб боровчи, инсониятга чексиз қувонч ҳадъя этувчи замонга мос, ўта оммавий ижтимоий ҳаракатдир. Демак, спорт чуқур маъноли кўпқиррали ижтимоий омилдир.

“Спорт” атамаси этимологик нуқтаи назаридан инглизча сўздан келиб чиққан бўлиб, дарахт куртакларини бир-биридан “ўзиб” ўсишини англатади.

Замонавий спорт – бу ўз эволюцион тарихи, мавқеи ва мақоми ҳамда ўзига ҳос мусобақа қоидаларига эга бўлган кўпдан-кўп турлардан таркиб топган.

“Спорт” ва “Спорт тренировкasi” атамалари пировардидан, “мусобақага тайёргарлик”, “мусобақа жараёни”, “мусобақа фаолияти” тушунчаларини англатади.

“Тренировка” атамаси инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида “машқ қилиш”, “чархлаш” маъносини билдиради. Ушбу атама турли соҳаларда қўлланилади. Масалан “ақлий (интеллектуал) тренировка”, “жисмоний тренировка”, “типоксик тренировка”, “ҳайвонлар тренировкasi” тушунчалари амалиётда кенг ўз аксини топган. “Ҳайвонлар тренировкasi”, “ҳайвонни дрессировка

қилиш” тушунчасидан тубдан фарқ қилиб, ҳайвонларни бирор-бир тадқиқот учун тайёрлаш (оқ каламушни третбонда югуриши) ёки ҳайвонларни (масалан итни) “ҳарбий хизматга” тайёрлаш ва ҳоказо соҳаларда амалга оширилиши мумкин.

Спорт амалиётида “спорт тренировкasi” атамаси “спорт тайёргарлиги” атамаси билан мантиқан яқин бўлсада, улар бир-биридан тубдан фарқ қилади. “Спорт тайёргарлиги” тушунчаси кенг қамровли маънога эга бўлиб, спортчини жамийки фаолиятини (уйқу тренировка, овқатланиш, тиббий профилактика ва ҳоказо) мусобақага тайёрлашга қаратилган жараёндир. “Спорт тренировкasi” эса бир мақсадга йўналтирилган жараёндир ва нисбатан торроқ маънони англатади.

Мунтазам спорт тренировкasi натижасида инсоннинг ҳаракат фаолияти шаклланиб боради, янги ҳаракат шакллари вужудга келади, ҳаётий зарур ҳаракат малакалари (чопиш, сакраш, юриш ва ҳоказо), кўникмалари такомиллашади, психик сифатлар (фикрлаш, онг, ирода, диққат, ҳиссиёт ва бошқа) сайқал топади. Муайян спорт турига хос ҳаракат малакалари мукамаллашади.

Волейбол – спорт тури сифатида инсонни ҳар-томонлама жисмоний жиҳатдан ривожланишига олиб келади. Маълумки, замонавий волейбол ўз хусусияти, моҳияти, мазмуни билан киши организмига катта талаблар қуяди. Волейбол бўйича мунтазам тренировка қилиш барча жисмоний, техник, тактик, психо-функционал сифатларни такомиллаштиради. Волейболга хос турли йўналишда ва тезликда узоқ вақт давомида (1,5-2 соатгача) ижро этиладиган техник ва тактик малакалар шуғулланувчини умумий ва махсус чидамкорлигини шакллантириб боради. Ўйинда ижро этиладиган якка, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ўзаро қўллаб-қуватлаш, ўзаро ёрдам ҳамжиҳатлик ҳислатларини намоён қилади.

14.2. Спорт тренировкасини мақсади, вазифалари ва мазмуни

Спорт тренировкаси – бу узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, ўз олдига ўйин малакаларига ўргатиш, уларни такомиллаштириш, якка гуруҳ ва жамоа техник ҳамда тактик ҳаракатларини ўзлаштиришни мақсад қилиб қуяди.

Вазифалари:

- Маънавий ва рухий хислатларни тарбиялаш;
- Жисмоний ва функционал тайёргарликни тараққий эттириш;
- Сихат-саломатликни мустаҳкамлаш;
- Асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик);
- Ҳаётий зарур малака ва кўникмаларни шакллантириш (юриш, чопиш, сакраш, улоқтириш, сузиш);
- “Алпомиш” ва “Барчиной” тест талабларига тайёргарлик кўриш ва топшириш;
- Техник ва тактик ҳаракатларни ижро этишда зарур қобилият ва махсус сифатларни тараққий эттириш.
- Ўйин малакалари – техник ва махсус сифатларни тараққий эттириш;
- Ўйин малакалари – техник ва тактик ҳаракатларини юқори савияда ижро этишни ўзлаштириш;
- Хужум ва ҳимояда жамоа бўлибмақсадга мувофиқ ҳаракат қилишни шакллантириш;
- Волейбол бўйича назарий билимлар ва амалий кўникмаларни эгаллаш (режалаштирув хужжатлари, кундалик олиб бориш, ўргатиш технологияси, ҳакамлий амалиёти, иш қобилиятини тиклаш воситалари);
- Ўзлаштирилган ўйин малака ва кўникмаларини мусобақада самарали қўллашни жорий этиш.

14.3. Спорт тренировкасининг тамойиллари, услублари ва воситалари

Шартли равишда спорт тренировкаси услубларини уч гуруҳга бўлиш мумкин: сўз кўргазмали ва амалий. Ушбу услублар алоҳида ёки биргаликда (бараварига) тренировка машғулотнинг вазифаларига мос бўлиши, мазкур вазифаларни хал эта олиши лозим. Бундан ташқари бу услублар тренировка тамойилларига, шуғулланувчилар ёшига ва тайёргарлигига (малакасига) мос бўлиши даркор.

Сўз услуги – мураббий томонидан бирор техник элемент, малака ёки жисмоний машқлар моҳияти, таркибий тузилиши координацион, биомеханик ва кинематик хусусиятларини баён этиш, тушунтириш, ҳақида тасаввур ҳосил қилишдан иборат. Кўргазмали услуб одатда сўз услуги билан бир вақтни ўзида қўлланилади ва машқлар наъмунаси, техник нусхалари ҳамда ижро этиш тартибини видео-фильмлар, слайдлар ва расмлар ёрдамида намойиш этишдан иборат.

Амалий услублар ўз навбатида икки гуруҳга бўлинади:

1) муайян спорт турига хос техник малака, ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ва шакллантиришга қаратилган услублари, яъни аксарият спорт техникасини ўзлаштиришга қаратилган услублар.

2) жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ривожлантиришга қаратилган услублар, яъни, аксарият ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилган услублар.

Лекин у ёки бу услублар қайд этилган икки ҳолатда ҳам қўлланилиши мумкин.

Аксарият спорт техникасини ўзлаштиришга қаратилган услублар

Спорт техникасини (ҳаракат малакасини) тўлиқ ёки қисмларга (элементларга) бўлиб ўргатиш услублари мавжуд. Айрим ҳолларда ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўргатиш имконияти бўлмаса, бундай ҳаракатлар тўлиқ ҳолда ўргатилади.

Лекин, спорт техникасини аниқ таркибий тузилишга (структурасига) мос равишда ўргатиш учун уни имконияти борича қисмларга бўлиб ўргатиш катта самара беради. Бунда, айниқса тақлидий (имитация), тўпсиз бажариладиган (ёки тўпни ўрнига қулай буюм, мослама) машқлар жуда қўл келади.

Қисмларга бўлиб ўргатиш услуби. Айниқса, дастлабки, бошланғич ўргатиш жараёнида алоҳида аҳамият касб этади.

Ҳаракатнинг техник қисмлари шакллана борган сари (қайтариш услуби ёрдамида) уни тўлиқ ҳолда ўргатиш услуби ўз ўрнини эгаллаб боради.

Дастлабки ўргатиш жараёнида тайёрловчи ва ёндаштирувчи машқларга эътибор бериш муҳим аҳамиятга эгадир.

Спорт техникасини қисмларга бўлиб ўргатиш услуби нафақат бошланғич ўргатиш жараёнида, балки техник-тактик маҳоратнинг энг юқори босқичларида ҳам ўз долзарблигини йўқотмайди янги техник усул ёки тактик комбинацияларни кашф этишда жуда қўл келади.

Аксарият ҳаракат (жисмоний) сифатларини тарбиялашга қаратилган услублар

Бундай услубларнинг таркибий моҳияти машқларни (нагрузкани) қўлланиш хусусиятига (машқ сони оғир-енгиллиги, шиддати) қараб фарқланади.

Спорт тренировкеси давомида барча машқлар иккита асосий услублар доирасида бажарилади: тўхтовсиз ва тўхтаб-тўхтаб қўллаш услублари.

Тўхтовсиз услуб – бу машқни тўхтовсиз ёки бирор ҳаракат фаолиятини узлуксиз ижро этилиши билан ифодаланади. Тўхтаб-тўхтаб қўллаш (такрорлаш) услуби – машқни маълум вақт оралиғида қўллаш (дам бериб) билан ифодаланади. Икки услуб қўлланилганида ҳам машқлар узлуксиз ёки тўхтаб бажарилиши мумкин. Машқларни танлаш ва уларни қўллаш хусусиятига қараб тренировка машғулоти умумлаштирилган (интеграл) ёки муайян йўналишга қаратилган бўлиши мумкин. Максимал кучланиш услуби

аксарият яхши тайёргарликка эга спортчиларга нисбатан қўлланилиши тавсия этилади. Бу услуб одатда максимал оғирликлар ёки куч машқларини максимал марта қайтариш билан изоҳланади. Машқларни умумлаштирилган тарзда қўллаш уларни бир вақтни ўзида бир неча сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради. Машқларни муайян йўналишда қўллаш эса аксарият алоҳида сифатни шакллантиришга қаратилади. Бундан ташқари ўйин ва мусобақа услублари мавжуд бўлиб, улар мустақил услублар шаклида қўлланилади.

Ўйин услуби – бу бирор ҳаракатни ўйин тарзида ёки ўйин давомида ижро этилиши билан ифодаланади. Бу услуб ниҳоятда самарали бўлиб, уни қўлланилишида машқлар муайян ўйин вазияти доирасида бажарилади. Машғулотни айнан шу тарзда олиб борилиши шуғулланувчиларнинг эмоционал ҳолатини кўтаради. Ушбу услуб ёрдамида мураккаб техник-тактик масалалар (тактик фикрлар, тактик комбинацияларни мос танлаш ва ҳоказо) ҳамда психологик вазиятлар ҳал этилади. Мусобақа услуби – айнан мусобақа машқларини бажариш, машғулотни мусобақа тарзида ўтказиш ва турли мусобақаларда иштирок этиш билан боғлиқ. Бу услуб машқларни юқори шиддатда бажарилишини тақозо этади ёки мусобақада ғалаба қозиниш учун қандай шиддат, усул, аниқлик керак бўлса, шундай тарзда бажарилади. Мусобақа усули спорт тренировкиси жараёнида жамийки шаклланган техник-тактик малакалар, комбинациялар, сифатлар, қобилиятларни умумлаштиришда, боғлашда (интеграллаштиришда) асосий ролни ўйнайди. Шу билан бир қаторда мазкур услубни қўллашда спортчиларни малакаси, маҳорати ва имкониятларини инобатга олиниши зарур. Қайд этилган услублардан ташқари қўшма ёки аралаш услуб, ҳаракатни таҳлил қилиш услублари мавдждуд.

Қўшма услубни қўллаш натижасида бир вақтни ўзида бир неча сифатлар (куч, тезкорлик, чидамкорлик ва ҳоказо) ва малакалар (техник усул, тактик ҳаракат) шакллантирилади.

Спорт тренировкеси тамойиллари

Спорт тренировкеси жараёни маълум принциплар (тамойиллар), тартиб-қоида, илмий ва услубий қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Ушбу қонуниятлар спортчи тайёрлаш тизимини бир тартибда, тўғри ва самарали ташкил қилишда асосий омил бўлиб ҳисобланади.

Спорт тренировкасининг тамойиллари жамийки тарбия ва ўргатиш жараёнида умумпедагогик-дидактик принципларга асосланади. Лекин, спорт тренировкеси давомида қўлланиладиган шиддатли, оғир ва давомли машқлар ушбу принципларга алоҳида эътибор қаратишни тақозо этади. Чунки, бу ҳолат шуғулланувчилар организмни тўғри тараккий эттириш, уларнинг психофункционал имкониятларини эҳтиёткорлик билан кенгайтиришга қаратилади.

Спорт назарияси ва амалиётида қуйидаги асосий принциплар қўлланилади: онглик ва фаоллик “имконбоб” (шуғулланувчи имкониятига мос нагрузка бериш) ва индивидуаллаштириш, мунтазамлик, кўрғазмали, “ўстира бориш” (прогрессивлаштириш).

Онглик ва фаоллик принципи ўқув-тренировка жараёнида босқичма-босқич қўйиладиган барча мақсадларга эришиши, ўйин малакаларини ўзлаштириш ва такомиллаштиришга қаратилган муҳим Шартлардан биридир.

Ўқув тренировка топшириқларини (нагрузкани) шуғулланувчи имкониятига мос тарзда бериш (имконбоб) ва индивидуаллаштириш принципи. Ушбу принцип – бериладиган барча тренировка топшириқлари шуғулланувчини ёши, жинси, тайёргарлиги ва индивидуал хусусиятларига мос бўлишни тақозо этади.

Мунтазамлик принципи кўп йиллик ўқув-тренировка жараёнида машғулот узлуксизлигини таъминлашда, машғулотдан машғулотга талабалар даражасини ошира боришни мақсад қилиб қўяди.

“Ўстира бориш” (прогрессивлаштириш) принципи ўқув-тренировка жараёнида машғулот топшириқларини мураккаблаштира бориш, нагрузка

ҳажми ва шиддати ошира бориш, маҳоратни янги босқичларга олиб чиқиш.

Кўргазмали принцип барча принципларни самарали қўллаш ва мақсадга мувофиқ натижага эришишда алоҳида аҳамият касб этади.

Шуни ҳам таъкидлаб қўйиш ўринлики, юқорида қайд этилган барча принциплар қуйидаги дидактик тартиб-қоидалар асосида қўлланилиши зарур:

- оддийдан мураккабга;
- ўзлаштирилгандан-ўзлаштирилмаганга;
- осондан-қийинга;

Спорт тренировкasi қонуниятлари

Муҳокама этилган принциплар спорт тренировкasiнинг қонуниятларига мос бўлиши шу жараёни самарали ташкил қилинишига яратади.

Спорт тренировкasi қуйидаги қонуниятлар асосида олиб борилади: “Юқори натижаларга йўналтириш”, “Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини таъминлаш”, “Тренировка машғулотларининг узлуксизлиги”, “Нагрузкани аста-секин ва максимал тарзда ошириш”, “Нагрузкани тўлқинсимон тарзда қўллаш (ўзгартира бориш)”, “Тренировка жараёнини қайталаниш (цикл) асосида ташкил қилиш”.

Юқори натижаларга йўналтириш

Ўқув-тренировка жараёнининг бош мақсади спортчиларни мусобақага юқори “спорт формasi” даражасида тайёрлаш ва ушбу мусобақада юқори спорт натижасига эришиш имкониятини яратиш. Демак, мунтазам, узлуксиз ўтказиладиган машғулотлар давомида қўйиладиган стратегик вазифа спортчини юқори натижаларга йўналтириш билан боғлиқ.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини таъминлаш

Волейбол бўйича махсус – ихтисолаштирилган машғулотлар 10-12 ёшдан бошлаб ўтказилади. Лекин, “чуқур” ихтисослаштирилган тайёргарлик жараёнигача ёш спортчилар ҳар томонлама жисмоний, техник ва тактик тайёргарликка эга бўлишлари мақсадга мувофиқ 15-16 ёшга тўлган ўсмирлар билан ишлашда универсализация принципи устун туради. 17-18 ёшда – ўқув-тренировка жараёни индивидуаллашган йўналишда бўлади. Ўйинчиларни маҳорат-истеъдоди доирасида уларни эгаллаган ўйин функциялари янада чуқур ихтисолаштирилиб шакллантирилиб борилади.

Тренировка машғулотларининг узлуксизлиги

Тренировка жараёнида учрайдиган турли танаффуслар спортчи ва тренернинг олдига қўйган мақсадни йўқ қилишга олиб келади. Шунинг учун кўп йиллик тренировка жараёнида мунтазамликни узилиши, турли танаффусларни рўй беришга йўл қўймасдан, уни узлуксизлигини таъминлаши керак. Лекин, ушбу узлуксизлик тренировка нагрукасини дам олиш, иш қобилиятини тиклаш билан алмашилиб туриши асосида амалга оширилиши керак.

Юкламани аста-секин ва максимал тарзда ўстира бориш

Айнан шу қонуният волейболчиларнинг барча куч-имкониятларини мусобақа вақтида сафарбор қилишга қаратилган. Бунинг учун кўп йиллик тренировка жараёни давомида жисмоний, техник-тактик тайёргарликка оид вазифалар, топшириқлар ва машқлар аста-секин “осондан-қийинга”, “оддийдан-мураккабга”, “ўзлаштирилгандан-ўзлаштирилмаганга” тартиби асосида максимал ҳажм ва шиддат даражасида ижро этилади.

Нагрукани тўлқинсимон ошириш

Кўп йиллик тренировка жараёнида нагрукка тўлқинсимон тарзда ошира борилиши лозим. Бу қонуният организмни нагруккадан сўнг тикланиш

муддатига чарчоқ асоратларини “йўқолиш” вақтига боғлиқ бўлади. Шунинг учун нагрузка билан дам олиш, нагрузка билан организмни тикловчи машқ-тадбирларни мувофиқ ва самарали қўлланилиши алоҳида аҳамиятга эга.

Тренировка жараёнининг қайталаниши (циклийлиги)

Ўқув-тренировка жараёни ҳафталик циклларга босқич ва даврларга бўлинади. Айнан ушбу цикллар кўп йиллик жараёнда “спиральсимон” қайталаниш юқори натижаларга қаратилади.

Ўргатиш ва тренировка воситалари.

Волейболда ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлардир. Улар жуда турли тумандир. Шунинг учун уларни ўргатиш босқичидаги маълум вазифаларни ҳал қилиш даражасида туркумланади. Бундай туркумланишга волейболчиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

Мусобақа машқлари волейболга хос бўлган хусусий, ўзига хос бўлган машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа Шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бажарилади.

Тренировка машқлари асосий малакаларни эгаллашни энгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончлилигини таъминлашга қаратилгандир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

Махсус машқлар икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлардан асосий жисмоний сифатларни тарбиялашда ва зарур жисмоний ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний; техник; тактик; интеграл (яҳлит ўйин). Ҳар бир тайёргарлик турларининг ўзига хос етакчи воситалари мавжуд бўлиб улар ёрдамида мос вазифалар ечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан боғланган бўлади. Масалан, шуғулланувчида тезкор-куч сифати зарур даражада ривожланмаган бўлса у ҳужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкор-куч сифатини ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ҳужум зарбасини беришнинг такрорлаш ҳажмини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Волейбол ҳаракатларига ўргатишда воситаларнинг самараси кўп ҳоҳларда уларни қўллаш услубларига бевосита боғлиқ бўлади. Услубларни танлаш қўйилган вазифа, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси, аниқ Шарт-Шароитларга боғлиқ ҳолда танланади ва амалга оширилади.

Қўйилган вазифага боғлиқ равишда айнан бир воситани турли услубларда қўллаб турлича фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари ҳар бир тайёргарлик турида вазифалар ва турларнинг кетма-кетлиги ҳам маълум мантикий боғлиқликка эгадир.

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари ўрганилаётган техник усулни умумий тузилишини ифода этади. Яқинлаштирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини утайди. Маълум мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради. Шу асосда кейинчалик яқка тартибдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади.

14.4. Спорт тренировкасининг даврийлиги

Йиллик тайёргарлик циклининг даврлар ва босқичларга бўлиниши кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнида юқори малакали спортчилар тайёрлаш, иш қобилияти ва “спорт формасини”ни муайян тартибда, шакллантириш, ушбу фаолликни маълум муддат ичида (мусобақа цикли давомида) сақлаб туриш, уни тиклаб бориш, “вақтинча йўқотиш” ва яна қайта шакллантириш билан боғлиқ вазифаларни ечишга қаратилган.

“Спорт формаси” деб спортчининг энг юқори натижага эришишга имкон берадиган ҳолатига айтилади. Бу ҳолат жисмоний, техник, тактик ва психофункционал тайёргарликнинг энг юқори даражада шаклланган “чўққи”си билан белгиланади.

Спорт формасининг шаклланиши уч фазадан иборат бўлиб, улар бир йиллик ва кўп йиллик тренировка жараёнида маълум тартибда алмашилиб туради.

Биринчи фаза – спорт формасини шаклланишига пойдевор яратиш ва уни энг такомил даражасига кўтарилишини ўз ичига олади.

Иккинчи фаза – такомиллашган спорт формасини тургун ҳолатда сақлашдан иборат.

Учинчи фаза – спорт формасининг вақтинча сусайиши билан фарқланади.

Нима учун юқори даражада шаклланган спорт формасини мутассил узоқ вақт сақлаб туриш имкони йўқ деган савол туғилади.

Бу саволга қуйидагича изох бериш мумкин:

Биринчидан – такомиллаштириш жараёнининг муайян босқичида шаклланган спорт формаси навбатдаги босқич учун маҳорат даражасидаги спорт формаси бўла олмайди.

Иккинчидан – шуғулланувчи организмнинг ҳаракатларга мослашишида иш қобилияти доимо юқорига қараб узлуксиз ўсиб боравермайди. Машғулотларнинг ялпи нагрузкаларидан сўнг организмда

чарчоқ асоратлари вужудга келади. Уларни бартараф этиш, “йўқотиш” учун иш қобилиятини тиклаш зарур. Бунинг учун эса маълум муддат керак. Айнан ана шу тикланиш даври тугагандан сўнг иш қобилиятини тараққий эттириш ва спорт формасини янада юқори даражасига кўтаришга имкон яратилади.

Учинчидан – спортчининг ҳар томонлама тайёргарлик даражасини мунтазам ошира бориш тўлқинсимон йўналишда амалга оширилиш керак. Бу организмни ҳаракат нагрузкаларига биологик вонуниятлар асосида мослани бориш билан изоҳланади.

Бинобарин, спорт тренировкеси жараёни 3 даврга – тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш давларига бўлинади.

Тайёргарлик даври

Ушбу даврда қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

1. Умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш;
2. Волейбол уйинига хос куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини янада шакллантириш;
3. Иродавий-рухий ва функционал имкониятларни (сифатларни) бойитиш;
4. Ўйин малакалари техникасини ўзлаштира бориш ва такомиллаштириш;
5. Тактик вазифаларни ҳал этиш;
6. Назарий билимни ошириш.

Тайёргарлик даври ўз навбатида 3 босқичга тақсимланади:

1. Умумтайёргарлик босқичи, мазкур босқичда тайёргарликнинг барча турлари бўйича рухий-жисмоний-функционал базис (пойдевор) яратилади, барча жисмоний сифатлар шакллантирилади, ҳаётий зарур малакалар (чопиш, юриш, сакраш, тўхташ ва ҳоказо) такомиллаштирилади.

Бу босқичда тайёргарлик турларига оид воситалар (машқлар) ҳажми қуйидаги нисбатда тақсимланади:

Умум тайёргарлик босқичида машғулотлар ҳажми кўп, шиддати (машқларни ижро этиш тезлиги) секин бўлади.

2. Махсус жисмоний тайёргарлик босқичи. Ушбу босқич аксарият спорт формасини таркиб топишига бағишланади.

Бу босқичда махсус жисмоний сифатлар (волейболга оид куч-тезкорлик-чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, сакраш, сакрашга бўлган чидамлик) ривожлантирилади, рухий ҳислатлар (кўриш чуқурлиги, кўриш доираси, ирода, диққат, атроф-муҳит-вазиятни фарқлаш, тафаккур, ҳиссиёт ва ҳоказо) шакллантирилади. Тренировка машғулотларида ижро этиладиган машқлар ҳажми бироз камаяди, шиддати эса тезлашади.

Тайёргарлик турлари ҳажми тахминан қуйидаги нисбатда бўлади:

3. Мусобақа олди тайёргарлиги босқичи. Бу босқич шуғулланувчиларни тўғридан тўғри мусобақага тайёрлаш жараёни биланифодаланади. Тайёргарликнинг барча турларига оид машғулотларда қуйиладиган вазифалар волейболчиларни мусобақа ўйинларига тайёрлашга йўналтирилади. Машғулотлар шиддати максимал даражага кўтарилади, ҳажми эса камаяди.

Ушбу босқичда ўйинлар ҳажми ошади, жамоа қатор тайёрловчи турнирларда иштирок этиши мақсадга мувофиқ.

Тайёргарлик турлари ҳажми жихатдан қуйидагига нисбатан тақсимланади.

Мусобақа даври

Қуйиладиган вазифалар:

1. жисмоний ва психофункционал сифатларни ривожлантиришни давом эттириш;
2. Спорт техникасини такомиллаштириш ва мукамаллаштириш;
3. Ўйин тактикаси ва тактик комбинацияларини шакллантириш ҳамда мусобақа тажрибасини орттириш;
4. Умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини сақлаш;

5. Назарий билимлар даражасини ошириш.

Ушбу даврда тайёргарликнинг барча турлари волейболчиларни мусобақаларда юқори натижага эришишларига қаратилади.

Жисмоний тайёргарлик бу даврда спортчиларни мусобақаларга функционал жиҳатдан тайёрлашга мўлжалланган бўлиб, махсус иш қобилиятини янада ривожлантириш билан ифодаланади. Техник-тактик тайёргарлик ўйин малакалари ва мусобақа фаолиятини мукаммаллаштиришга, маҳорат даражасига олиб чиқиш вазифасини ҳал этади. Мусобақа машқларини қўллаш ўйин вазиятларини моделлаштириш асосида амалга оширилади. Бунда машғулотларнинг шиддати ўта юқори тезликда кечади. Мазкур даврда ўтказиладиган мусобақаларни Шартли равишда уч табақага бўлиш мумкин.

Биринчи табақа мусобақалари ўртоқлик учрашувлари, турли турнирлар (хотира турнирлари, умумҳалқ байрамларида ўтказиладиган блиц-турнирлар)ни ўз ичига олиши мумкин.

Иккинчи табақа мусобақалари турли миқёсдаги ва номдаги Кубок мусобақаларини қамраб олиши мумкин.

Учинчи табақа мусобақалари: биринчилик, ички чемпионат ва ташқи мусобақалар (туман, вилоят, Республика ва Ҳалқаро мусобақалар кубок эгалари кубоги, чемпионлар кубоги, Осиё чемпионати, Осиё ўйинлари, Жаҳон Кубоги чемпионати, Олимпия ўйинлари ва ҳоказо).

Мусобақа даврида тайёргарликнинг турлари ҳажми жиҳатдан қуйидагича нисбатга эга бўлади.

Ўтиш даври

Ўтиш даврининг асосий вазифаси, ўқув-тренировка ва мусобақа жараёнларининг ялпи таъсири натижасида организм чарчаш, зўриқиш ҳолларига тушиб қолмаслигини олдини олиш мақсадида фаол дам олиш тадбирларини тадбиқ этиш, махсус ихтисослаштирилган волейбол машқларидан фойдаланишни тўхтатиб бошқа спорт турларига оид (кросс –

енгил атлетика, сузиш, эшкак эшиш, туризм ва ҳоказо) машқларни қўллашдан иборат. Бундан ташқари бу даврга мусобақа давридаги машғулотлар шиддати секин-аста минимал даражасигача камайтириш ва иш қобилиятини тиклашга оид воситалар ҳажмини кенгайтириш зарур бўлади. Бу даврни тоғ ён бағрида, дарё, денгиз бўйларида, ўрмон Шароитида ўтказиш самарали бўлади.

Ўтиш даврининг иккинчи ярмидан бошлаб аста-секин навбатдаги тренировка циклига пойдевор яратилиши мақсадга мувофиқдир.

14.5. Иш қобилиятини тиклаш ва кучайтириш

Спорт тренировкеси жараёнида узлуксиз қўлланиладиган машғулотлар натижасида шуғулланувчилар организмнинг иш қобилиятини гоҳ сусайиши, гоҳ кучайиши табиий ходисадир. Лекин, нагрузкадан сўнг вужудга келадиган чарчоқ асоратларини бартараф этиш, организмнинг функционал фаолиятини мунтазам тиклаб бориш ҳамда иш қобилиятини тўлқинсимон тарзда кучайтира бориш зарурияти тикловчи воситалардан ўз вақтида мақсадга мувофиқ фойдаланиб туришни тақозо этади.

Иш қобилиятини тиклашга қаратилган воситалар бир неча турларга бўлинади. Булар педагогик, тиббий-биологик (фармакологик) ва психологик йўналишда қўлланиладиган воситалар.

Педагогик воситалар кичик ҳажмда, катта амплитуда ва секин шиддатда бажариладиган жисмониц машқларни ўз ичига олади. Бу жисмоний машқлар тана мушакларини максимал таранглаштириш ва максимал бушаштириш асосида ижро этилади. Ушбу машқлар тана қисмлари ва бўғимларини “буриш”, “букиш”, “ёзиш”, “сиқиш”, “ишқалаш”, “уқалаш”, “силаш” каби жисмоний “муолажалар” билан ифодаланиши мумкин.

Бундай машқларни маълум педагогик тартибда ҳажми ва шиддати жихатдан муносиб меъёردа сув, ҳаво, сауна – муолажалари билан Қўшиб қўлланиши яхши натижа беради.

Бундан ташқари ҳолисона, секин тарзда ўрмон, тоғ ён бағрлари, дарё қирғоқлари Шароитида юриш, чопиш, велосипед ҳайдаш, эшак эшиш каби муолажалар ўта самарали воситалар бўлиб ҳисобланади.

Тиббий-биологик (фармакологик) воситалардан фойдаланиш шуғулланувчи органлари-нерв, юрак-қон томир, ошқозон, нафас олиш системалари, хужайра, тўқима ва мушакларни озиклантирувчи, уларга қувват берувчи ва тикловчи турли витаминларга бой шарбатлар, ҳўл ва қурук мевалар, сабзавот, кўкат ҳамда бошқа шунга ўхшаш озикларни истеъмол қилиш билан ифодаланади. Бундай муолажаларни йил давомида, айниқса йирик мусобақалар олдида ўтказиладиган ўқув-тренировка йиғинларида ва мусобақа давридан сўнг (ўтиш даврида) амалга жорий этиш ўта муҳим Шартлардан биридир.

Айрим ҳолларда, яъни организмни тўлиқ реабилитация қилиш зарурияти туғилганда даволаш ва соғломлаштириш жисмоний тарбиясидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

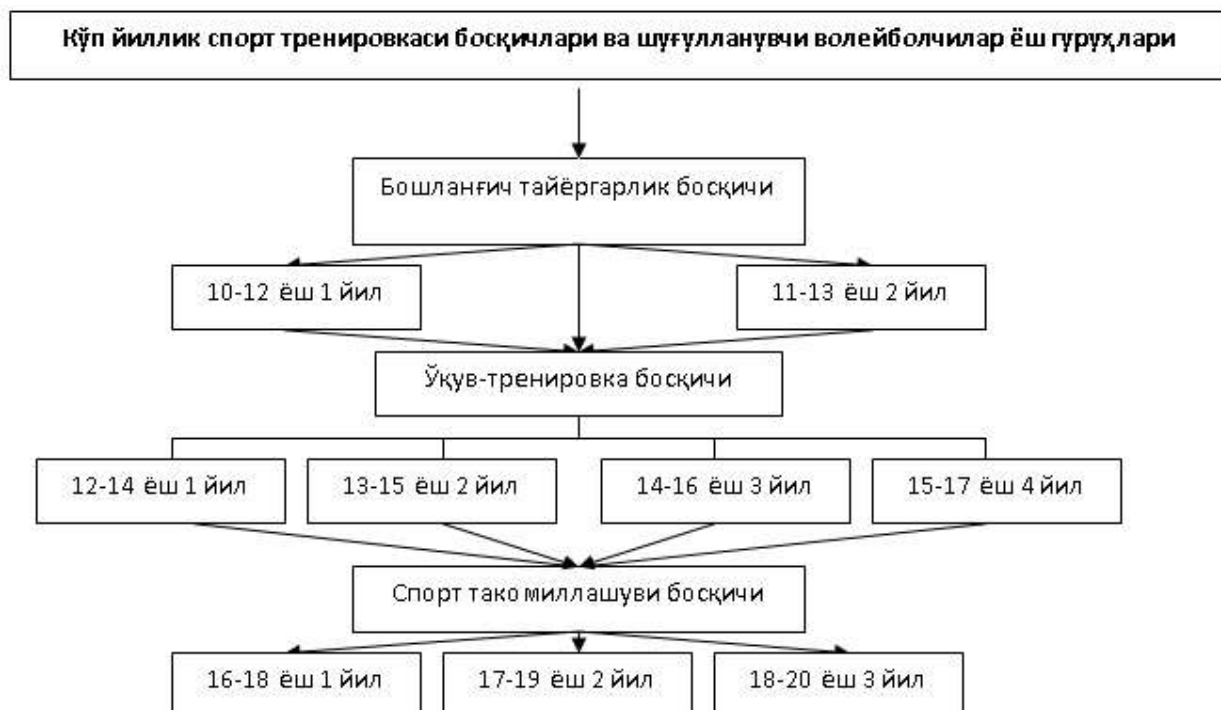
Психологик воситалар ёрдамида шуғулланувчиларнинг нафақат иш қобилияти тикланади, руҳияти ва иродаси мустаҳкамланади, балки спортчининг бутун вужуди муайян мусобақаларга сафарбор этилади, салбий ҳолатлар (апатия, лихорадка, ортиқча хаяжонланиш, қўрқиш, ҳадиксираш, хаёл паришонлик ва ҳоказо) бартараф этилади.

Бу воситалар “ишонтириш формулалари” (формула аутогенной тренировки), “ўзини бошқариш” гипноз ва бошқа шунга ўхшаш машқлар қиради.

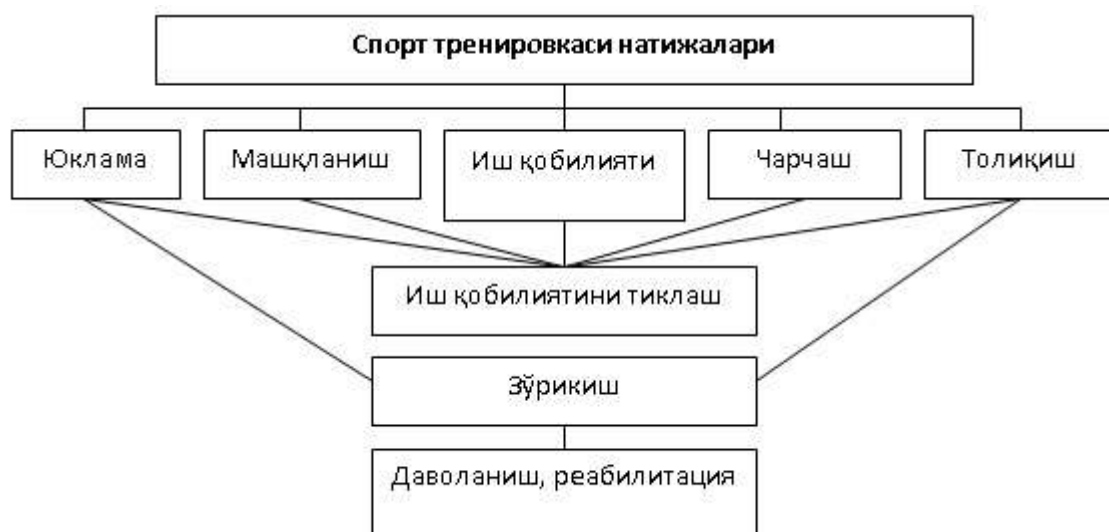
Барча йўналишда қўлланиладиган тикловчи воситалардан мохирона фойдаланиш кўп йиллик тренировка жараёнида юқори малакали спортчиларни тайёрлашда муҳим роль ўйнайдиган шартлардан биридир. 8,9,10 ва 11-андозаларда тренировканинг қонуниятлари, кўп йиллик спорт тренировкеси босқичлари, волейболчиларнинг ёш гуруҳлар, тренировканинг натижалари, йиллик тайёргарлик циклининг даврлари ва босқичлари акс эттирилган.



8-андоза

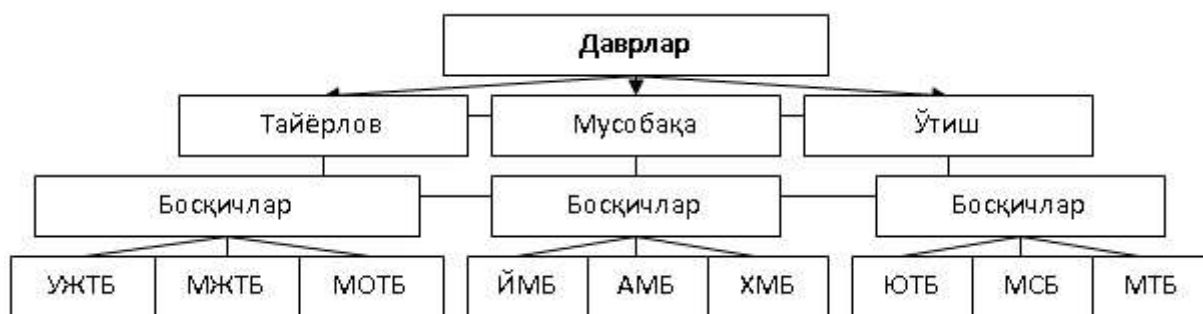


9-андоза



10-андоза

Йиллик тайёргарлик циклининг давлари ва босқичлари



11-андоза

“Волейболчилар спорт тренировкасининг умумий асослари”

мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Спорт тренировкаси терминологик ва мантикий моҳияти нималар билан ифодаланади?
2. Спорт тренировкасининг мақсади ва вазифаларни тушунтириб беринг?
3. Спорт тренировкасининг услублари, воситалари ва таъмоийилларини батафсил изоҳлаб беринг?
4. Спорт тренировкасининг даври йлиги ва “спорт формаси” ҳақида қандай тушунчаларга эгасиз?
5. Тайёрлов, мусобақа ва ўтиш даврларининг мақсади, моҳияти ҳамда мазмуни қандай тушунчаларга эгасиз?
6. Тайёрлов даврининг қандай босқичлари бор ва уларнинг мазмуни нималардан иборат?

15. ВОЛЕЙБОЛГА ТАНЛОВ ЎТКАЗИШ

Танлов деб муайян соҳа ёки фаолиятда юксак натижаларга эриша олиш имкониятлари мавжуд кишиларни саралаб олиш жараёнига айтилади.

“Спорт танлови” - бу муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиладиган ўқув машғулотлари, шу жумладан мусобақалар билан боғлиқ бўлган айнан шу шу жараёнларда юқори натижаларга эриша оладиган истиқболли болаларни излаб топишга имкон яратадиган кўп йиллик педагогик жараёнидир. Танловни мақсадга мос ташкил қилиш, болалардаги наслий ва ҳаёт давомида ўзлаштирган ҳаракат қобилиятчилари, руҳий хислатлари ҳамда функционал имкониятларни объектив баҳолаш, волейболга бўлган истеъдод ва бўлажак маҳорат белгиларини аниқ башоратлаш учун турли меъёрий тест (машқлар) лар мажмуасидан фойдаланиш одат тусига кирган.

Спорт танлови кўп йиллик спорт тайёргарлиги билан узвий боғлиқ бўлиб, спорт малакаларини ўзлаштиришнинг дастлабки босқичига бошлаб энг юқори босқичда, яъни миллий терма жамоалари фаолиятида ҳам амалга оширилади. “Танлов” тушунчаси ўз ичига “муносиблик”, яъни инсонни бир соҳага (маълум фаолиятга) истеъдоди бўйича яраши ёки ярамаслиги масаласини киритади. Бу деган сўз инсон нафакат ўз имкониятлари (қадди-қомати, жисмоний сифатлари, руҳий хусусиятлари ва ҳ.) билан муайян фаолиятга (касбга, ишга, спортга ва ҳ.) мос келиши керак, балки айнан шу фаолият мазкур инсон миқдосига муносиб бўлиши мақсадга мувофиқдир (эмоция, активация, мотивация масалалари). “Танлов” атамаси ўз таркибига яна спортга оид “чамалов” тушунчасини киритади.

Чамалаш — боғчаларда, мактабларда ва спорт мактабларининг бошланғич гуруҳларида амалга оширилиши мумкин. Тўғри чамалаш мураббийнинг истеъдодига, унинг билими ва тажрибасига боғлиқ. Боланинг наслига, турмуш тарзи кўрсаткичларига қараб чамалаш ҳам эътиборли аҳамиятга эга.

Спорт танлови – кўп йиллик педагогик жараёндир. Кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизими ўз моҳияти ва мақсадига биноан кўп йиллик спорт танловини ўз ичига олади ва мазкур жараёни 4 босқичда амалга ошириши тақозо этади:

I. Дастлабки танлов – (7-14);

II. Спортчиларни ўйин ихтисослигига (функциясига) сараловчи махсус танлов (15-17);

III. Юқори жамоаларга танлов (18-20);

IV. Терма жамоаларга танлов.

Кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида танлов жараёнини ташкилий тартиби қуйидаги блок-андозада берилган.

Болаларни дастлабки танловга тайёрлаш мактаб Шароитида жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан амалга оширилади, ўқувчилар дастур асосида ва баҳоловчи машқлар, ҳаракатли халқ ўйинлари ёрдамида сараланиши мумкин. Мазкур сараловчи воситалар айнан волейбол ўйинининг моҳиятига нисбатан яқин бўлиши мақсадга мувофиқ. Бундай воситалар тавсия қилинган адабиётларда кенг ёритилган. Дастлабки танловга тайёрлаш жараёнида ўқувчилар мунтазам тиббий куриқдан ўтиб туришлари шарт. Бу тадбир қанчалик сифатли ва самарали амалга оширилса, шунчалик спорт мактабларида уюштирилладиган танловни сифат даражаси юқори бўлади.

Дастлабки танлов. Дастлабки танлов одатда 3 босқичда амалга оширилади (14-андоза)

I-босқич. Тарғибот-ташвиқот ишларини уюштириб, ўқувчи болаларни қизиқтириш, жалб қилиш (суҳбат, маърузалар ўтказиш, волейбол мусобақалари ҳақида фильмлар намойиш қилиш).

Кўргазмали мусобақалар уюштириш, таниқли спортчилар иштирокида суҳбатлар ўтказиш.

ДАВРЛАР

Бошланғич танлов	Кўп йилга мўлжалланган танлов	Жамоани тузиш танлови
------------------	----------------------------------	--------------------------

Поғоналар					
Спорт иқтисослиг ига ёندоштири ш	Бошланғич тайёргарли к гуруҳига танлов	Спорт иқтисослиг ига танлов	Спорт такомиллаш уви гуруҳига танлов	Спорт усталари жамоасига танлов	Терма жамоаларг а танлов

БОСҚИЧЛАР

1-босқич

Тайёргарл ик тадбирлари	Тайргарли кни баҳолаш	Тайргарли кни баҳолаш	Ўйин самарасини баҳолаш	Ўйинчила рни танлаш	Номзодлар ни танлаш
-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------------------------	------------------------

2-босқич

Наслга қараб чамалаш	Қобилиятни баҳолаш	Ўйин иқтисослиг ига муносибли к	Такомилла шув даражасини баҳолаш	Асосий ўйинчилар ни бирлаштир иш	Ўйинчила рни бирлаштир иш
----------------------------	-----------------------	---	---	--	------------------------------------

3-босқич

Спорт турига қараб чамалаш	Спотр турига муносибли ги ҳақида хулоса	Имконияти га қараб чамалаш	Ўйин йўналишин и баҳолаш	Маълум уйинга ўйинчилар ни саралаш	Маълум уйинга ўйинчилар ни саралаш
-------------------------------------	---	----------------------------------	--------------------------------	--	--

14-андоза

II-босқич. Баҳоловчи машқлар, ҳаракатли ва халқ ўйинлари ёрдамида дастлабки танлов - қабул ўтказиш (қадди-қомат кўрсаткичлари, жисмоний сифатларнинг ривожланганлигини аппаратлар ёрдамида аниқлаш ва ҳоказо). Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик бўйича белгиланган меъёрий кўрсаткичлар 4 жадвалда акс эттирилган.

III-босқич. Бошланғич тайёргарлик I йиллик ўргатиш даврида болаларни махсус сифатлари, техник-тактик малакалари, қобилиятлари ва имкониятларини баҳолаш. Уларни наслий хислатларини ўрганиш. Техник ва тактик тайёргарлик бўйича танлов ўтказиш.

Волейбол билан шуғулланишга муносиблиги. БЎСМга қабул қилиш мутахассис-мураббий учун ўта масъулиятли тадбирдир. Бу тадбирни амалда ҳамма кўрсаткичларни бир-бирига таққослай билиш, волейбол ўйинининг моҳиятига яқин кўрсаткичга эга бўлган болаларни фарқлай олиш, спорт турига зарур қобилиятларни ажрата билиш катта аҳамиятга эгадир. Шу билан бир қаторда танлов натижаларига кўра қабул қилиш ҳақида узил-кесил хулосага келиш ўринсиз, мавжуд кўрсаткичларни эътиборга олган ҳолда сараловни давом эттириш даркор.

Узлуксиз танлов (саралов) ва ўйин функцияларини (ихтисосларини) белгилаш. Юқори малакали волейболчиларни тайёрлашда мазкур босқич тадбирлари ҳал қилувчи аҳамиятга лойиқ. Албатта узлуксиз танлов-саралов ҳамда болаларни муайян ўйин ихтисосликларига муносибликларини аниқлаш кўп йиллик спорт тайёргарлигини барча босқичларида амалга ошириб борилади. Бу масала, айниқса, ўқув тренировка ва такомиллаштирув гуруҳларида алоҳида аҳамият касб этади.

Волейбол билан шуғулланишга танлов асосида қабул қилиш жараёнини кучайтириш мақсадида мавжуд танлов воситаларига Қўшимча қилиб танланган спорт тури хусусиятини “эътиборга” олган ёки махсус ихтисослаштирилган халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш танловни янада “тоза”, мақсадли

амалга ошириш имконини яратиб боради. Танлов махсус тестлар асосида ўтказилади (12-жадвал).

12-жадвал

**БЎСМга танлов ўтказишга мўлжалланган меъёрий талабалар
(9-10 ёш)**

Т/р	Тестлар	Аъло	Яхши	Қониқарли
	Жисмоний ривожланиш			
	Қиз болалар			
1.	Тана узунлиги (см)	156 ва юқори	155-151	150-141
2.	Тана вазни (кг)	ўртача	37-40	
3.	Ўнг билак кучи (кг)	20 ва юқори	19-16	15-13
4.	Кўкрак айланаси (см)	ўртача	66-68	
Ўғил болалар				
1.	Тана узунлиги	153 ва юқори	152-148	147-143
2.	Тана вазни	ўртача	38-42	
3.	Ўнг билак кучи	65 ва юқори	64-59	58-52
4.	Кўкрак айланаси	ўртача	65-67	
Жисмоний ривожланиш				
Қиз болалар				
1.	30 м югуриш (сек)	5,6 ва кам	5,7-6,1	6,2-6,6
2.	5х6 м югуриш (сек)	12,4 ва кам	12,5-12,8	12,9-13,3
3.	Арчасимон югуриш (сек)	32,0 ва кам	32,1-32,6	32,7-33,2
4.	Жойдан вертикал сакраш (см)	37 ва юқори	36-31	30-25
5.	Тўлдирма тўпни (1 кг) отиш (м)	9,0 ва кўп	8,9-7,0	6,9-5,0
Ўғил болалар				
1.	30 м югуриш (сек)	5,3 ва кам	5,4-5,7	5,8-6,2
2.	5х6 м югуриш (сек)	12,0 ва кам	12,2-12,4	12,5-12,8
3.	Арчасимон югуриш (сек)	31,0 ва кам	31,1-31,6	31,7-32,2
4.	Жойдан вертикал сакраш (см)	40 ва юқори	39-33	32-26
5.	Тўлдирма тўпни (1 кг) отиш (м)	11 ва кўп	10,9-9,0	8,9-6,0

Спорт ўйинлари турлари (волейбол, Волейболл, гандбол, футбол ва ҳ) бўйича турли йилларда нашрдан чиқарилган БЎСМ дастурларига мувофиқ дастлабки тайёргарлик гуруҳларига қабул қилишда болаларнинг ёши, шуғулланувчилар сони, гуруҳлар сони турлича берилган. Масалан, 1982 йилда Ю.Д.Железняк, К.А.Швец, Н.В.Долинскаялар муаллифлигида chop этилган БЎСМ дастурида 10, 11, 12 ёшли болалар учун дастлабки тайёргарлик гуруҳларига қабул қилиш бўйича меъёрий тест мезонлари берилган. Гуруҳдаги шуғулланувчилар сони 15 киши, ҳафталик машғулотлар ҳажми 8 соат, йиллик машғулотлар ҳажми 416 соат микдорида берилган (13, 14-жадваллар).

13-жадвал

Ўқув гуруҳларининг жамланиши ва машғулотлар

Ўқув йили	Шуғулланувчилар ёши	Гуруҳда шуғулланувчилар сони	Ҳафталик машғулотлар ҳажми (соат)	Йиллик машғулотлар ҳажми (соат)
Биринчи	9-11	15	8	416
Иккинчи	10-12	15	8	416

14-жадвал

**Ўқув-машғулот жараёнида тайёргарлик турларига ажратилган
машғулотлар ҳажми (52 ҳафтага соатларда)**

Т/р	Тайёргарлик турлари	1 ўқув йили 9-11 ёш	2 ўқув йили 10-12 ёш
1.	Назарий	8	18
2.	УЖТ	131	124
3.	МЖТ	76	64
4.	Техник	107	99
5.	Тактик	38	51

6.	Интеграл тайёргарлик (шу жумладан назорат ўйинлари)	38	40
7.	Назорат синовлари	18	20
ЖАМИ:		416	416
Машғулот кунлари сони		194	188
Машғулотлар сони		208	208
Мусобақа кунлари сони		14	20

Лекин, 2009 йилда Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятниковлар муаллифлигида нашрдан чиқарилган БЎСМ дастурида эса спорт-соғломлаштириш гуруҳига қабул қилинадиган болалар ёши 6-8, шуғулланувчилар сони 15 та, ҳафталик машғулотлар ҳажми 6 соат, йиллик машғулотлар ҳажми 312 соат деб белгиланган.

Дастлабки тайёргарлик гуруҳида ушбу кўрсаткичлар 9 ёш, 15 нафар, 6 соат, 312 соат миқдорлирида қабул қилинган.

Бошқа спорт ўйинлари турлари бўйича фойдаланилаётган дастурларда ҳам юқорида қайд этилган меъёрий кўрсаткичлар бир-биридан кескин фарқ қилади.

Спорт тўғараклари ва БЎСМларга танлов ўтказишда болалар ёши, шуғулланувчилар сони ва бошқа кўрсаткичларга стандарт ва бир тартибда ёндошилмаса, қўлланиладиган юкламалар меъёрини аниқлаш, уларни ҳажмини жисмоний ва функционал имкониятлар динамикасига мувофиқ “тўлқинсимон” принципда оширишда жиддий био-педагогик ҳатоларга дуч келиш мумкин. Бинобарин, кўп йиллик спорт тренировкеси жараёнида бундай салбий ҳолатлар юзага келмаслиги учун спорт тўғараклари ва БЎСМларга қабул қилишда болалар гуруҳларини А.Г.Хрипкова томонидан табақалаштирилган қуйидаги ёш гуруҳлари асосида тузиш мақсадга мувофиқ:

1 гуруҳ – 5-6 ёш;

2 гуруҳ – 7-8 ёш;

- 3 гуруҳ – 9-10 ёш;
- 4 гуруҳ – 11-12 ёш;
- 5 гуруҳ – 13-14 ёш;
- 6 гуруҳ – 15-16 ёш;
- 7 гуруҳ – 17-18 ёш.

Мамлакатимизда жорий этилган “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест синовлари ҳам айнан шу табақалаштирилган тизимга асосланган.

Спорт тўғараклари, БЎСМларга танлов ўтказиш, қабул қилиш ҳамда тайёргарлик гуруҳларини тузишда биожисмоний жиҳатдан прогрессив шаклланган кичик ёшдаги бола (шуғулланувчи) катта ёш гуруҳига ўтказилиши мумкин. Танлов ўтказишнинг тартиби, услублари, меъёрий тестлари ва воситалари 15-андоза ҳамда 15-жадвалда келтирилган.



15-андоза

Волейболга танлов услублари, меъёрий тестлар ва воситалар

Меъёрий тестлар	Тест ўтказиш воситалари
Педагогик услублар	
1. Тана узунлиги ва вазни 2. 30м. югуриш 3. 5х6м. югуриш 4. Жойдан вертикал сакраш 5. Жойдан узунликка сакраш 6. Тўлдирма тўпни (1 кг) бош ортидан икки қўллаб улоқтириш	Бўй ўлчагич, тарози Секундомер Секундомер Белга тақилган ўлчов лентаси Ўлчов лентаси Тўлдирма тўплар
Физиологик услублар	
1. Юракни қисқариш частотасини ўлчаш: тинч ҳолатда, 5 дақиқали сакраш юкламасидан сўнг ва 5 дақиқа ўтгандан кейин 2. Нафас олиш частотасини ўлчаш: тинч ҳолатда, 5 дақиқали сакраш юкламасидан сўнг ва 5 дақиқадан кейин	Секундомер Секундомер
Психологик услублар	
1. Кўзни юмиб секундомер стрелкасини “0” да тўхтатиш 2. Қўл динамометрида максимал кучдан 50% ни фарқлаш.	Секундомер Динамометр

“Волейболга танлов ўтказиш” мавзуси бўйича**назорат саволлари**

1. Танлов тушунчаси нимани англатади?

2. Танловнинг қандай турлари мавжуд ва уларнинг мазмуни нимадан иборат?

3. Танловда қўлланиладиган услуб ва тестлардан мисол келтиринг ва улардан қандай фойдаланилади?

4. Волейболга қабул қилиш тартиби қандай амалга оширилади?

16. ТУРЛИ ЁШ ГУРУҲЛАРИГА МАНСУБ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ТАЙЁРЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Кўп йиллик спорт тренировкаи узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, муайян ёш гуруҳларида ўзига хос дастур асосида машғулотлар ўтказиш билан ифодаланади.

Ушбу жараён қуйидаги босқичларда амалга оширилади:

- соғломлаштириш гуруҳи – 7-8 ёш;
- дастлабки тайёргарлик гуруҳи – 9-10 ва 11-12 ёш;
- ўқув-машғулот гуруҳи – 13-14; 14-15; 15-16; 16-17 ёш;
- такомиллашув гуруҳи – 17-18; 18-19; 19-20 ёш;
- юқори спорт маҳорати гуруҳи – 17 ва ундан катта ёш.

Шуғулланувчи болаларнинг наслий ва ҳаёт давомида жисмоний, психологик ва морфофункционал имкониятларига қараб, улар кичик ёш гуруҳидан катта ёш гуруҳига ўтказилиши мумкин.

Болаларни гуруҳларга қабул қилиш ва уларни бир гуруҳдан иккинчи гуруҳга кўчириш меъёрий тест синовлари натижалари асосида амалга оширилади.

Барча гуруҳларда ўтказиладиган ўқув-машғулот жараёни қуйидаги вазифаларни ҳал этиш қаратилиши даркор.

- соғлиқни мустаҳкамлаш, чиниқтириш, жисмоний, психологик ва морфофункционал имкониятларни шакллантириш;
- ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини (ўтириш-туриш, юриш-югуриш; сакраш, силжиш-тўхташ; тортилиш ва ҳоказо) такомиллаштириш;
- жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик) тараққий эттириш;
- волейболга оид махсус сифатларни (сакровчанлик, сакровчанлик чидамкорлиги, тезлик-куч, ўйин чидамкорлиги, диққат, хотира, ирода, зукколик ва ҳоказо) шакллантириш;
- техник ва тактик малакаларга ўргатиш ва такомиллаштириш;

- ўйин маҳоратини ўқув ўйини ва мусобақаларда ошира бориш.

Ўқув-тренировка жараёнида ва академик дарсларда бериладиган жисмоний ва техник (волейбол) машқлар ўз ҳажми, шиддати, мураккаблиги ва қайтарилиш сони жиҳатларидан турли ёшдаги ва жинсдаги болаларнинг функционал ҳамда жисмоний имкониятларини эътиборга олган ҳолда меъёрланиши керак.

Ўргатиш жараёнида вўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқларнинг тўғри тақсимланиши малакали волейболчилар тайёрлаш самарасини белгилайди.

Бошланғич ўргатиш жараёнида машқларнинг аксарият фоизи болаларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришга қаратилган бўлиши керак, қолган қисми эса техник-тактик малакаларини ўзлаштиришга мўлжалланган бўлиши муҳим. Шартлардан биридир. Бу босқичда турли ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан волейбол ўйинига ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўллаш тайёргарлик жараёнини самарали ташкил қилишга ёрдам беради. Бундай ҳаракатли ўйинлар ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнининг барча босқичларида қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

Такомиллаштириш босқичида аста-секин умумий жисмоний машқлар фоизи қисқартирилади, махсус жисмоний машқлар ва техник-тактик машқлар фоизи эса анча ортади. Машқларнинг ҳажми бироз камайтирилиб, ўйдати ва қайтарилиш сони оширилиб борилади.

Кўникмаларни мукамаллаштириш (мустаҳкамлаш) босқичида машқларни ижро этиш шиддати мусобақа даражасига етказилиши лозим. Бу босқичда аксарият мусобақа машқлари турли ўйин вазиятларига мос равишда қўлланилиши катта аҳамиятга эга. Ҳар бир ўйин малакасини (тўпни киритиш, узатиш, тўсиқ қўйиш, қабул қилиш, зарба бериш) турли усулларда ижро этишга ўргатиш, масалан, зарба беришнинг ўнг ва чап қўлда нисбатан бир хилда бажара олиш ўйин малакаларининг ижро этиш доирасини кенгайтиради ва ҳаракат заҳирасини бойитади.

Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида ўйин малакаларини узоқ вақт давомида жисмоний, техник-тактик жиҳатдан тез, кучли, чаққон, аниқ ва вазиятга мос самарали ижро этилишини таъминлаш учун аксарият ҳолларда машқлар чарчаш асоратлари мавжуд ҳолларда бажарилади. Лекин, бундай машғулотлар ниҳоятда эҳтиёткорлик билан қўлланилиши даркор. Чунки, меъёридан ортиқ юклама (нагрузка) бола организмни зўриқишга, жароҳат олишга ёки патологик ҳолатларга дучор қилиши мумкин.

Ёш волейболчиларни тайёрлашда уларни психологик сифатларини ҳам параллел тарзда шакллантира бориш муҳим аҳамият касб этади. Маълумки, волейбол ўйинида ёки ўйиннинг айрим вазиятларида муваффақиятга эришиш барча сифат, маҳорат ва қобилиятларни юқори тараққий этганлиги билан бир қаторда тез фикрлаш, таҳлил қилиш, фарқлай билиш, тўғри баҳолаш, диққат, хотира, олдиндан сезиш (анципация), ирода, зукколик ҳамда “айёрлик” хислатларининг шаклланган бўлишини талаб қилади.

Истеъдодли ёш волейболчиларни тайёрлаш самарадорлиги кўп жиҳатдан спорт тўғараклари ва спорт мактабларига қабул қилишда танлов жараёнини мақсадга мувофиқ ташкил қилишга боғлиқ бўлади.

“Танлов” – кўп йиллик жараён бўлиб, ўз ичига дастлабки танлов, қайта танлов (гуруҳдан гуруҳга ўтказишда саралаш), ўйин функциялари бўйича танлов ўтказиш, жамоа таркибига танлов асосида қабул қилиш каби босқичларни киритади.

Ўқув-тренировка жараёнида мураббий ўз раҳбарлиги остида шуғулланаётган турли ёшга мансуб гуруҳ аъзолари таркибидан қобилиятли, бошқаларга ўрнак бўладиган болаларни танлаб олиши ва уларни ўзига фаол ёрдамчи қилиб тайёрлаши нафақат машғулотлар самарадорлигини оширади, балки спорт интизоми, умуман таълим – тарбия жараёнини мақсадга мувофиқ ташкил қилишга ёрдам беради. Ушбу масаланинг яна бир аҳамиятли жойи шундаки, ёрдамчи фаоллар жойи шундаки, ёрдамчи фаоллар оммавий волейболни ташкил қилишда, истеъдодли болаларни излаб топиш, турар жойларда – маҳаллалардаги болаларни волейболга жалб қилиш,

мусобақалар ташкил қилиш, меъёрий машқ-тестларини ҳамда “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини қабул қилишда алоҳида ўрин эгаллайди.

Ҳар бир мураббийни спорт тўғараги ва спорт мактабларида ўқув-тренировка жараёнини мақсадга мувофиқ ташкил қилиши учун шуғулланувчи болани таълим олаётган мактаби, ўқитувчилари ва оналари билан ҳамкорликда ишлаши муҳим аҳамият касб этади. Чунки, мураббий машғулотларни самарали олиб бориши, шуғулланувчи боланинг машқларни ўзлаштириши, уни маҳоратини шаклланиши шу болани мактаб ва уйдаги аҳволи, кайфияти, дунёқараши, қизиқиши ҳамда ҳислат ва бошқа омилларга боғлиқдир.

Маълумки, шуғулланувчи болани ўқув-тренировка жараёнида машқларни онгли тушунган ҳолда ижро этиши, юкламани қандай этаётганлигини сезиши, малака ва кўникмаларни ҳамда ўйин сирларини мукаммал ўзлаштира олиши кўп жиҳатдан унинг назарий-интеллектуал тайёргарлигига ҳам алоқадордир. Демак ҳар бир мураббий ўз раҳбарлиги остида шуғулланаётган бола ҳақида барча маълумотларга эга бўлиши, шу болани нафақат малакали спортчи қилиб етиштиришга ёрдам беради, балки маънавий-маданий жиҳатдан етук инсон қилиб тарбиялашда муҳим роль ўйнайди.

Қуйидаги жадвалларда турли ёш гуруҳларига режалаштириладиган тайёргарлик турлари ва юкламалар ҳажми берилган:

16-жадвал

Соғломлаштириш гуруҳи – 7-8 ёш

Т/р	Тайёргарлик турлари	Юкламалар ҳажми
1.	Назарий тайёргарлик	4
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	180
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	10
4.	Техник тайёргарлик	80
5.	Тактик тайёргарлик	6

6.	Интеграл тайёргарлик	-
7.	Ҳакамлик амалиёти	8
8.	Мусобақа	14
9.	Назорат синовлари	8
ЖАМИ:		312

17-жадвал

Дастлабки тайёргарлик гуруҳи

Т/р	Машғулотлар мазмуни	1 йил 9-11 ёш	2 йил 10-12 ёш
1.	Назарий тайёргарлик	8	18
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	131	124
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	76	64
4.	Техник тайёргарлик	107	99
5.	Тактик тайёргарлик	38	51
6.	Интеграл (ўйин) тайёргарлик	38	40
7.	Назорат тест машқлари синови	18	20
ЖАМИ:		416	416
8.	Машғулот кунлари сони	194	188
9.	Машғулотлар сони	208	208
10.	Мусобақа кунлари сони	14	20

Шуғулланувчи болаларни ёши, ўргатиш ва такомиллаштириш босқичи ҳамда гуруҳларнинг номига қараб назарий ва амалий машғулотларга ажратилган ўқув соатлари “пастдан” “юқорига” қараб тақсимланади.

Соғломлаштириш ва дастлабки тайёргарлик гуруҳларида умумий жисмоний тайёргарлик энг кўп соатлар ҳажмини, махсус жисмоний тайёргарлик – камроқ, техник – яна камроқ ва энг кам соатлар ҳажмини тактик тайёргарлик эгаллайди. Кейинги гуруҳларда машғулотлар ҳажми борган сари ихтисослашувга қараб йўналтирилади. Яъни махсус жисмоний

тайёргарлик соатлар бўйича устун бўлади, техник ва тактик машқлар ҳажми ортиб боради.

Айнан шу тамойил спорт тренировкасининг босқич ва даврларида қўлланилиши зарур. Жумладан, тайёргарлик даврининг умумий жисмоний тайёргарлик босқичи (1-босқич), махсус жисмоний тайёргарлик (2-босқич) ва мусобақа олди босқич (3-босқич) ларида машғулотларнинг ҳажми ва шиддати секин-аста пропорционал ўзгариб боради. Яъни 1-босқич ҳажми кўп, шиддат эса секин бўлади, 2 ва 3 – босқичларда бу икки кўрсаткичнинг “жойи” ўзгариб боради. Бошқача қилиб айтганда мусобақа даврига яқинлашган сари машқлар ҳажми камайиб, шиддати эса максимал даражага кўтарилади. 16-андозада волейболчилар тайёрлашнинг ташкилий шакллари, 18-жадвалда эса волейболчилар ўқув гуруҳлари ва машғулотлар ҳажми келтирилган.

Ўқув-тренировка гуруҳи 1 йил – 13-14 ёш

Т/р	Машғулотлар мазмуни	Йил давомида	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и
			жами	I	II	III			жами	I	II	III		
1.	Назарий тайёргарлик	26	7	3	4	-	4	-	8	-	-	8	7	-
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	121	46	22	16	8	13	10	25	8	9	8	7	20
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	89	29	7	14	8	24	-	18	4	6	8	14	4
4.	Техник тайёргарлик	120	35	8	15	12	39	6	18	4	6	8	14	8
5.	Тактик тайёргарлик	60	14	3	7	4	26	-	9	2	3	4	11	-
6.	Интеграл (ўйин) тайёргарлик	69	30	8	14	8	11	4	12	2	6	4	4	8
7.	Услубчи ва ҳакамлик амалиёти	11	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	4	-
8.	Назорат тест машқлари синови	24	9	9	-	-	6	-	-	-	-	-	6	-
ЖАМИ:		520	170	60	70	40	130	20	90	20	30	40	70	40
9.	Машғулот кунлари сони	184	62	24	28	10	46	8	30	8	12	10	24	16
10.	Машғулотлар сони	208	68	24	28	16	52	8	36	8	12	16	28	16
11.	Мусобақа кунлари сони	24	6	-	-	6	8	-	6	-	-	6	4	-

Ўқув-тренировка гуруҳи 2 йил – 14-15 ёш

Т/р	Машғулотлар мазмуни	Йил давомида	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и
			жами	I	II	III			жами	I	II	III		
1.	Назарий тайёргарлик	34	9	-	7	2	9	-	8	-	-	8	8	-
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	140	53	24	21	8	13	16	19	6	9	4	7	32
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	103	35	9	14	12	36	-	18	4	6	8	14	-
4.	Техник тайёргарлик	141	36	12	14	10	45	4	27	6	9	12	21	-
5.	Тактик тайёргарлик	85	31	9	14	8	26	-	18	4	6	8	10	-
6.	Интеграл (ўйин) тайёргарлик	81	31	9	14	8	13	4	18	4	6	8	7	8
7.	Услубчи ва ҳакамлик амалиёти	16	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	-
8.	Назорат тест машқлари синови	24	9	9	-	-	6	-	-	-	-	-	9	-
ЖАМИ:		624	204	72	84	48	156	24	108	24	36	48	84	48
9.	Машғулот кунлари сони	174	58	24	26	8	42	8	28	8	10	10	22	16
10.	Машғулотлар сони	208	68	24	28	16	52	8	36	8	12	16	28	16
11.	Мусобақа кунлари сони	34	10	-	2	8	10	-	8	-	2	6	6	-

Ўқув-тренировка гуруҳи 3 йил – 15-16 ёш

Т/р	Машғулотлар мазмуни	Йил давомид а	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и
			жами	I	II	III			жам и	I	II	III		
1.	Назарий тайёргарлик	38	15	4	7	4	7	-	8	1	3	4	8	-
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	139	42	14	24	4	15	16	23	9	9	5	7	36
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	126	36	6	18	12	47	-	22	4	6	12	21	-
4.	Техник тайёргарлик	171	43	6	21	16	58	6	27	6	9	12	25	12
5.	Тактик тайёргарлик	116	32	6	14	12	45	-	25	4	9	12	14	-
6.	Интеграл (ўйин) тайёргарлик	136	45	12	21	12	30	8	27	6	9	12	14	12
7.	Услубчи ва ҳакамлик амалиёти	24	-	-	-	-	17	-	3	-	-	3	4	-
8.	Назорат тест машқлари синови	30	12	12	-	-	6	-	-	-	-	-	12	-
ЖАМИ:		780	60	60	105	60	225	30	135	30	45	60	105	60
9.	Машғулот кунлари сони	164	16	16	28	8	42	8	28	8	10	10	18	16
10.	Машғулотлар сони	312	24	24	42	24	90	12	54	12	18	24	42	24
11.	Мусобақа кунлари сони	44	-	-	-	8	18	8	8	-	2	6	10	-

Ўқув-тренировка гуруҳи 4 йил – 16-17 ёш

Т/р	Машғулотлар мазмуни	Йил давомид а	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и
			жами	I	II	III			жами	I	II	III		
1.	Назарий тайёргарлик	46	32	12	16	4	15	8	18	8	6	4	7	12
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	92	9	2	7	-	13	-	16	2	6	8	8	-
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	141	38	5	21	12	45	4	25	4	9	12	21	8
4.	Техник тайёргарлик	235	61	13	28	20	73	14	31	6	9	16	28	28
5.	Тактик тайёргарлик	164	49	12	21	16	60	-	27	6	9	12	28	-
6.	Интеграл (ўйин) тайёргарлик	198	69	16	33	20	45	10	36	8	12	16	14	26
7.	Услубчи ва ҳакамлик амалиёти	30	-	-	-	-	13	-	9	2	3	4	8	-
8.	Назорат тест машқлари синови	30	12	12	-	-	6	-	-	-	-	-	12	-
ЖАМИ:		936	270	72	126	72	270	36	162	36	54	72	126	72
9.	Машғулот кунлари сони	158	52	16	28	8	40	8	28	8	12	8	14	16
10.	Машғулотлар сони	364	105	28	49	28	105	14	63	14	21	28	49	28
11.	Мусобақа кунлари сони	50	8	-	-	8	20	-	8	-	-	8	14	-

Спорт такомиллашуви гуруҳи 1 йил – 17-18 ёш

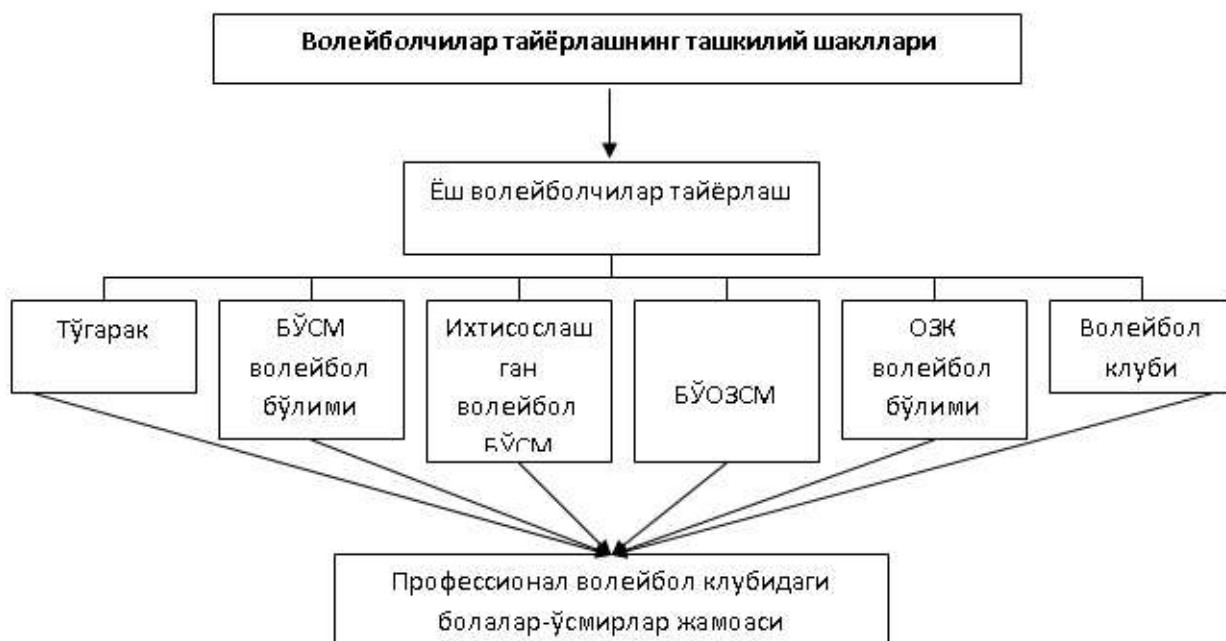
Т/р	Машғулотлар мазмуни	Йил давомид а	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и
			жами	I	II	III			жами	I	II	III		
1.	Назарий тайёргарлик	52	10	1	5	4	18	-	12	-	4	8	12	-
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	120	39	12	15	12	34	8	24	9	7	8	7	8
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	163	36	-	15	12	59	8	27	6	9	12	21	12
4.	Техник тайёргарлик	272	62	17	25	20	85	18	36	8	12	16	35	36
5.	Тактик тайёргарлик	271	59	14	25	2	94	14	36	8	12	16	28	40
6.	Интеграл (ўйин) тайёргарлик	298	91	28	35	28	97	-	68	16	24	28	42	-
7.	Услубчи ва ҳакамлик амалиёти	36	-	-	-	-	15	-	13	1	4	8	8	-
8.	Назорат тест машқлари синови	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
ЖАМИ:		1248	312	96	120	96	408	48	216	48	72	96	168	96
9.	Машғулот кунлари сони	223	54	20	18	16	78	12	29	10	13	16	26	24
10.	Машғулотлар сони	354	105	36	45	24	102	12	69	18	27	24	42	24
11.	Мусобақа кунлари сони	60	10	-	2	8	24	-	10	-	2	8	16	-

Спорт такомиллашуви гуруҳи 2 йил – 18-19 ёш

Т/р	Машғулотлар мазмуни	Йил давомид а	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и	Тайёргарлик даври				М-қа давр и	Ўти ш давр и
			жами	I	II	III			жами	I	II	III		
1.	Назарий тайёргарлик	60	12	4	8	-	21	-	12	2	6	4	15	-
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	120	41	12	24	5	29	11	20	6	6	8	7	12
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	163	50	9	21	20	47	17	26	5	9	12	8	15
4.	Техник тайёргарлик	265	70	12	34	24	90	10	30	8	10	12	29	36
5.	Тактик тайёргарлик	262	60	9	27	24	96	10	30	8	10	12	33	33
6.	Интеграл (ўйин) тайёргарлик	302	64	11	30	23	100	-	85	18	27	40	53	-
7.	Услубчи ва ҳакамлик амалиёти	40	-	-	-	-	19	-	13	1	4	8	8	-
8.	Назорат тест машқлари синови	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
ЖАМИ:		1248	312	72	144	96	408	48	216	48	72	96	168	96
9.	Машғулот кунлари сони	218	54	20	18	16	75	12	29	10	13	16	24	24
10.	Машғулотлар сони	354	105	36	45	24	102	12	69	18	27	24	42	24
11.	Мусобақа кунлари сони	65	10	-	2	8	27	-	10	-	2	8	18	-

Спорт такомиллашуви гуруҳи 3 йил – 19-20 ёш

Т/р	Машғулотлар мазмуни	Йил давомид а	Тайёргарлик даври				М-қа дав р и	Ўти ш дав р и	Тайёргарлик даври				М- қа дав ри	Ўти ш дав р и
			жами	I	II	III			жам и	I	II	III		
1.	Назарий тайёргарлик	64	14	1	9	4	23	-	12	2	2	8	15	-
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик	149	46	12	22	12	40	10	25	6	9	10	12	16
3.	Махсус жисмоний тайёргарлик	193	55	11	24	20	62	14	25	4	9	12	12	25
4.	Техник тайёргарлик	347	90	24	46	20	102	18	57	14	21	22	40	40
5.	Тактик тайёргарлик	338	80	15	37	28	110	18	51	10	17	24	40	39
6.	Интеграл (ўйин) тайёргарлик	387	90	12	42	36	142	-	87	18	28	41	68	-
7.	Услубчи ва ҳакамлик амалиёти	46	-	-	-	-	25	-	13	6	4	3	8	-
8.	Назорат тест машқлари синови	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
ЖАМИ:		1560	390	90	180	120	510	60	270	60	90	120	210	120
9.	Машғулот кунлари сони	221	59	15	28	16	72	12	39	10	13	16	22	24
10.	Машғулотлар сони	446	114	30	60	24	170	12	74	20	30	24	42	24
11.	Мусобақа кунлари сони	70	10	-	2	8	30	-	10	-	2	-	20	-



16-андоза

18-жадвал

**Ёш волейболчилар ўқув гуруҳлари ва уларда ўтказиладиган
машғулотлар ҳажми**

Ўқув йили	Ёши	Сони						Йиллик умумий юклама ҳажми
		Ҳафталик	Йиллик	Шуғулланувчи сони	Йиллик машғулотлар сони	Йиллик машғулотлар кўни	Мусобақалар кўни	
Бошланғич тайёргарлик гуруҳи								
1-чи	9	6	288/24	20	144	144	12	312
2-чи	10	6	288/24	18	144	144	12	312
3-чи	11	8	376/40	16	188	188	15	416
Ўқув-машғулот гуруҳи								
1-чи	12	10	472/48	12	196	184	24	520
2-чи	13	12	556/68	12	240	226	34	624
3-чи	14	16	788/88	12	260	216	44	832
4-чи	15	18	886/150	12	308	216	50	936

5-чи	16	20	986/162	12	320	216	54	1040
Спорт такомиллашуви гуруҳи								
1-чи	17	22	1084/180	12	360	220	60	1144
2-чи	18	24	1183/195	12	400	220	65	1248
3-чи	19	28	1386/210	12	460	220	70	1456

Турли ёш гуруҳларига мансуб волейболчилар тайёрлаш хусусиятлари”

мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Турли ёш гуруҳларига мансуб волейболчилар тайёрлашда қандай омилларга асосланилади?
2. Қандай ёш гуруҳлари мавжуд, уларнинг тайёргарлик дастурига тавсиф беринг?
3. Турли ёш гуруҳларида ўтказиладиган машғулотлар фарқи нималардан иборат?
4. Бир ёш гуруҳида иккинчи ёш гуруҳига кўчиришда қандай омилларга асосланилади?
5. Турли ёш гуруҳларига хос тайёргарлик турлари бир-бирига мутаносиб бўлиши Шартли, ушбу мутаносиблик моҳияти нимадан иборат?

17. ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК АСОСЛАРИ

17.1. Спорт маҳоратини кўп йиллик такомиллашуви жараёнида техник тайёргарликнинг ўрни, аҳамияти ва тафсилоти

Спортчиларни мусобақаларда иштирок этиш фаолияти уларни маълум спорт турига хос бўлган ҳаракат малакаларини маромига етказиб бажаришларини тақозо этади. Ҳаракат малакасини маҳорат билан ижро этиш, мусобақаларда ғалаба қозониш – бу кўп йиллик спорт тренировкаи эвазига намоён бўлиши мумкин. Ҳаракат малакаларини ижро этиш техникаси қанчалик такомиллашган бўлса, мусобақада ғалабага эришиши имконияти шунчалик юқори бўлади.

Ғалабага эришиш – бу мусобақани асосий мақсадидир. Лекин ғалабага эришиш спортчиларни муайян ва якуний мақсадларга қаратилган ҳаракатларига боғлиқ. Демак техник тайёргарлик кўп йиллик спорт такомиллашуви жараёнининг асосий негизидир.

Спорт техникаси – бу ихтисослаштирилган бир вақтни ўзида, кетма-кет ва маълум мақсадли тартибда бажариладиган ҳаракатлар мажмуасидир. Спорт техникаси – ҳаракатни аниқ енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб, юқори самарада ижро этишга қаратилган бўлиши лозим.

Техник тайёргарлик – бу кўп йиллик фаолият бўлиб, маълум ҳаракатлар мажмуасини техник жихатдан маълум мақсадли тартибда, вазиятга мувофиқ барқарор, мукамал ва самарали бажарилишини таъминловчи педагогик жараёндир. Мазкур жараён спорт тайёргарлигини асосий ва ажралмас қисми бўлиб ҳисобланади.

Техник тайёргарликнинг – сўнгги мақсади ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасини техник томондан ҳар қандай вазиятларда ва қарши таъсирлар Шароитида барқарор ва самарали ижро этилишидан иборатдир.

Техник тайёргарликнинг педагогик натижаси ва уни спортчилар фаолиятида намоён бўлиши спортчиларнинг маҳорати деб аталади. Бу сифат

маълум режага асосан босқичма-босқич назорат машқлари (тестлар) ва ёзма кузатув услублари ёрдамида машғулотлар, ҳамда мусобақалар жараёнида баҳоланиб турилади.

17.2.Техник тайёргарликнинг вазифаси, босқичлари, услублари ва воситалари

Техник тайёргарликнинг асосий вазифаси – ўйин техникасининг биомеханик қонуниятларини ўзлаштириш ва ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасини техник томондан мақсадга мувофиқ барқарор ва мукамал такомиллаштиришдир.

Янги ҳаракат техникасини ўрганиш, ўзлаштириш мавжуд ҳаракат тажрибасига асосланади.

Ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасининг техникасини ўзлаштириш шуғулланувчида куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни етарли даражада ривожлантиришни тақозо этади. Бу сифатларни ривожлантирувчи машқларни бажарилиши тартиби ва йўналиши ўргатиладиган (ўзлаштириладиган) ўйин малакасининг техникасига мос бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Ҳаракатлар техникасига ўргатиш жараёнида қуйидаги услубий тавсияларга риоя қилиш лозим:

- Биринчидан, маълум ҳаракат техникасини (агар нотўғри ўргатилган бўлса) қайтадан ўргатиш холига чек қўйиш мақсадида ўргатиш жараёнини бошланишидаёқ тўғридан-тўғри ҳаракат техникасини энг самарали нусхасига ўргатиш зарур;

- Иккинчидан, ўргатиш жараёнида назарий машғулотларга алоҳида эътибор берилиши зарур, токи ўрганувчи ўргатилаётган ҳаракат техникасининг ижро этиш тартибини фикран тўлиқ англасин, хотирада яхши эслаб қолсин ва тафаккурида тўғри бажара олсин;

- Учинчидан, ўргатиш жараёнида ўрганувчи ўргатилаётган ҳаракат техникасини ҳар хил вазиятда, ҳар хил тезликда, аниқ ва мақсадга мувофиқ бажарилиш имконини таъминловчи етарли ривожланган жисмоний сифатлар пойдеворини яратиши Шарт. Чунки ўрганувчи жисмонан заиф бўлса ўргатилаётган ҳаракат техникаси хатолар билан ижро этилади, самара бўлимайди, ўргатиш йўналишини мақсадга мувофиқ томонга буриш имкони чегараланади, ҳатто йўқолади.

Техник тайёргарликни амалиётга жорий этиш ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни билан боғлиқ бўлиб, ўз ичига қуйидаги босқичларни олади:

1-босқич. Ҳаракат техникаси, уни ижро этиш тартиби ҳақида илк бор тушунча ҳосил қилиш ва ўргатилувчинини рухий жихатдан мазкур ҳаракат техникасини ўзлаштиришга тайёрлаш.

2-босқич. Ҳаракат техникасига ўргатиш жараёнида бошланғич кўникма малакаларини ҳосил қилиш, тарбиялаш ўзлаштиришни секин-аста мураккаблаштириш.

3-босқич. Ҳаракат техникасини тўлиқ ва мукаммал бажариш. Ортиқча ҳаракатлардан ҳалос бўлиш.

4-босқич. Ҳаракат техникасини барқарор, тўлиқ ва тез бажариш.

5-босқич. Ҳаракат техникасини турли ўзгарувчан вазиятларда мақсадга мувофиқ бажариш.

6-босқич. “Чуқурлаштирилган” – мураккаблаштирилган ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни.

7-босқич. Ўргатилган малакалар техникасининг мукамаллигини таъминлаш, сақлаш ва уларни ижро усуллари кенгайтириш, бойитиш ва такомиллаштириш.

Техник тайёргарликни мақсад ва вазифаларини амалиётга жорий этиш ихтисослаштирилган воситалар (машқлар) ёрдамида амалга оширилади. Аслида “воситалар” кенг маънога эга бўлиб, уларни турлари хилма-хилдир. Асосийлари, табиийки, ёндаштирувчи машқлар, техникага оид машқлар (ёки

асосий машқлар) ва икки томонлама волейбол ўйини бўлиб ҳисобланади. Лекин масалани муваффақиятли ва самарали ҳал этиш учун ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида тайёрлов машқлари ва тактикага оид машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бошқача қилиб айтганда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ва тактикага оид машқларни техникага ўргатиш жараёнида қўллаб бориш, ўйин жараёнида волейболчига ўз техник имкониятидан фойдаланиш даражасини орттиради. Демак, техник тайёргарлик жисмоний ва тактик тайёргарлик билан узвий ва чамбарчас боғлиқдир.

Юқорида кайд этилган воситалар маълум услублар асосида қўлланилади. Услублар – бу тренерни ўргатиш жараёнида (техник тайёргарликда) берадиган машқларни (воситаларни) қўллаш технологиясидир.

Услублар Шартли равишда 3 турга бўлинади: тушунтириш, кўргазмали ва амалий.

Техник тайёргарлик жараёнида шуғулланувчиларни ёшига, имкониятларига, ўргатиш босқичига қараб у ёки бу услубларни устунлиги бўлиши мумкин.

Тушунтиришга оид услублар ўз ичига сўзлаб бериш, суҳбат, кўрсатма, таҳлил ва муҳокама кабиларни олади.

Кўргазмали услублар: ўқув фильмлари, тасвирий, фильмлар, суръатлар, техникани тренер томонидан намоёниш қилиниши, ўйинларни кузатиш ва ҳоказо.

Амалий услублар:

1. Ҳаракат техникасини тўлиқ ҳолда ўргатиш;
2. Ҳаракат техникасини қисмларга бўлиб ўргатиш;
3. Бошқарув услуби;
4. Ҳаракатли кўргазма услуби;
5. Қайтариш услуби;
6. Мураккаблаштириш услуби;

7. Чарчоқ ҳолатида ўйин малакаларини бажариш услуби;
8. Қўшма услуб;
9. Айланма усулида машқ бажариш;
10. Ўйин услуби;
11. Мусобақа услуби.

17.3. Техник маҳоратни шакллантирувчи омиллар

Волейболчининг техник маҳоратини оширишда шундай омиллар мавжудки, уларни ўқув-тренировка жараёнини режалаштиришда, ташкил қилишда ва бошқаришда эътиборга олиш самара заминдир. Булар жумласига қуйидагилар киради:

1. Махсус жисмоний сифатларни ва қобилиятларни юқори даражада ривожланган бўлиши;
2. Ўйин малакаларининг барча усуллари техник жихатдан ўзлаштирилган бўлиши;
3. Мусобақанинг ўзгарувчан вазиятларида ҳамда ташқи ва ички таъсирлар Шароитида ҳаракат (ўйин) техникасини барқарор ва мукамал бажарилиши;
4. Волейболчининг ўз ўйин функциясини юқори маҳорат билан бажариши;
5. Ўйин қоидаларига ва ўйин интизомига риоя қилган ҳолда фаоллик кўрсатиш, зукколик, маккорлик, тадбиркорлик сифатларини намоён қила билиш.
6. Волейболчи ўз шахсий имкониятларидан самарали фойдалана олиши;
7. Организмнинг функционал имкониятини юқори даражада ривожланганлигини таъминлаш, уни юкламага бардош бериш даражасини ошириш.

Шунинг учун мазкур омиллар спорт тайёргарлигини бошқаришда асосий мўлжал бўлиб хизмат қилиш керак.

17.4. Ҳаракатни ижро этиш техникасини тарбиялаш (ўзлаштириш) услубияти

Ўйин малакалари ва кўникмаларининг шаклланиши уларни ўзлаштириш тартиби ва ўргатиш технологиясига асосланади.

Ҳаракат техникасига ўргатиш қуйидаги тартибда амалга оширилади:

1. Ўргатиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш, уни ижро этиш тартибини кузатиш ва хотирада ҳаракат изини (нусхасини) қолдириш;
2. Малакани оддий Шароитда ўзлаштириш;
3. Малакани мураккаблаштирилган Шароитда ўзлаштириш;
4. Малакани ўйинда мукамал эгаллаш ва такомиллаштириш.

Ўргатиш жараёнини қайд этилган тартибда амалга оширишда қўлланиладиган воситалар (машқларни) қуйидаги дидактик принципларга асосланиши Шарт:

- оддийдан мураккабга;
- енгилдан оғирга (нагрузка нуқтаи назаридан);
- ўтилганидан ўтилмаганига;

Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган барча услуб ва воситалар айтиб ўтилган принципларга асосланиши керак.

17.5.Шаклланган малакаларни барқарорлаштириш ва мукамаллаштириш

Шаклланган техника ташқи (экзоген) ва ички (эндоген) таъсирлар натижасида ўзининг таркибий (координацион, биомеханик, кинематик жиҳатлари) нусхасини йўқотиш мумкин. Масалан, ҳарорат, ҳаво намлиги, атмосфера босими, тамошабинларнинг олқиши ва ҳоказо ташқи таъсирлар ёки айланма тезланишлар вақтида тана мувозанатининг йўқолиши (чайқалиш), чарчаш, психологик стресс ва ҳоказо ички таъсирлар натижасида

юксак шаклланган ўйин усуллари техник жиҳатдан енгил, тез ва аниқ ижро этилмаслиги мумкин.

Бундай ҳолатлар юз бермаслиги учун ўйин техникасини ўзгарувчан вазиятларда, ташқи ва ички таъсирлар Шароитида бажаришни машқ қилиш, спортчи организмни юкламага бардош бериш имкониятини ошириш керак бўлади. Машғулотлар давомида қўлланиладиган техника ва тактикага оид машқларни чарчаш ҳолатида, рухиятга таъсир этувчи (шовқин, иссиқлик) вазиятларида қайта-қайта такрорлаш зарур.

Спорт тайёргарлигининг ҳар давр ва босқичларида ўқув-машғулот услублари ўзига хос устунликда қўлланилади ва “дам олиш – машғулот-юклама”си тизимини бошқаришга қаратилади. Булар жумласига узлуксиз машқ-юклама, “бекатма-бекат” айланма, қайтарма-ўзгарувчан, оралик (интервал), “қўшма” услублар киради.

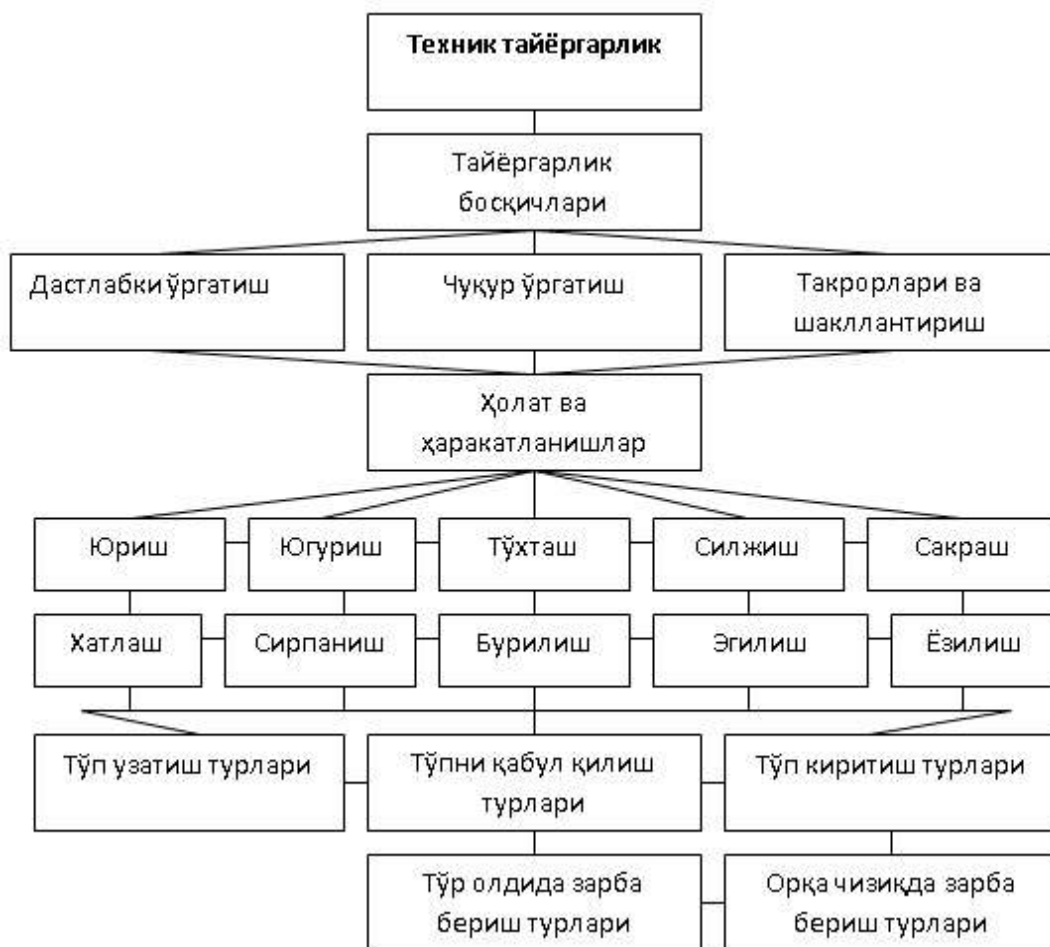
Юқорида қайд этилган ўргатиш ва такомиллаштириш услублари ва воситалари техник тайёргарлик жараёнида қуйидаги тартибда қўлланилади:

- ҳаракатланиш техникаси;
- тўпни ўйинга киритиш, уни турлари ва усуллари;
- тўп узатиш, уни турлари ва усуллари;
- тўпни қабул қилиш, уни турлари ва усуллари;
- зарба бериш, уни турлари ва усуллари;
- тўсиқ қўйиш, уни турлари ва усуллари;
- икки ёклама ўйин (ўйин машғулотлари).

Машғулотлар жараёнида қўлланиладиган машқлар ҳажм, шиддат, мазмун ва муддат жиҳатларидан шуғулланувчи ёши, тайёргарлиги ва жинсига қараб танланиши зарур. Ўргатиш ва такомиллаштириш услублари ва воситалари ҳар хил тартибда қўлланилиши мумкин.

Техник тайёргарлик спорт тайёргарлиги жараёнида жисмоний, тактик ва ўйин тайёргарлиги жараёнлари билан чамбарчас боғлиқ ҳолда амалга оширилиши лозим.

Техник тайёргарлик жараёни 17-андозада қайд этилган тартибда амалга оширилиши тавсия этилади.



17-андоза

“Техник тайёргарлик асослари” мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Волейболчилар техник тайёргарликнинг асосий мақсади нимага қаратилади?
2. Техник тайёргарлик қандай босқичлардан иборат?
3. Техник тайёргарлик услублари ва воситалари, уларнинг моҳияти нималар билан изоҳланади?
4. Техник тайёргарликни ташкил қилишда қандай омилларга асосланилади?
5. Техник тайёргарлик қандай назорат қилинади ва баҳоланилади.

18. ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК АСОСЛАРИ

Тактик маҳоратни самарали ўзлаштириш имконияти жисмоний, тактик ва психофункционал тайёргарликнинг шаклланганлик даражасига боғлиқдир.

Тактика – бу шаклланган жисмоний сифатлар ва техник маҳоратни унумли қўллаш асосида фойдали натижа ёки ғалабага эришиш тушунчасини англатади. Демак, тактик ҳаракат самарадорлиги қатор омилларга асосланади.

Биринчи омил – умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожланганлик даражаси ҳамда уларни ўйин жараёнида уйғун намойиш этилиши;

Иккинчи омил – ўйин усуллари техникасининг шаклланганлик даражаси ва уларни маҳорат билан ижро этилиши;

Учинчи омил – тактик фикрлаш “бойлиги” ва тактик ҳаракатларини серққираллиги;

Тўртинчи омил – техник-тактик ҳаракатнинг турғунлиги, ўзгарувчанлиги кўпвариантлилиги, ташқи ва ички таъсирларга барқарорлиги;

Бешинчи омил – психофункционал (хотира, диққат, ҳиссиёт, тафаккур, онг, ирода, кўриш кенглиги, юрак, нафас олиш ва ҳоказо органлар) имкониятларни шаклланганлик даражаси;

Олтинчи омил – ўйин ихтисослиги (амплуа)ни мукаммал ўзлаштирилганлиги;

Еттинчи омил – ўнг ва чап қўлда нисбатан бир ҳилда хужумни амалга ошириш имконияти;

Саккизинчи омил – рақиб ўйинчилари ва рақиб жамоа тактикаси ҳамда бошқа имкониятларидан хабардор эканлиги;

Тўққизинчи омил – мусобақа ўтказилаётган спорт саройига хос иқлим (ҳарорат, ҳаво намлиги, тамошабинлар ва ҳ) Шароитларига тез мослашиш қобилияти;

Ўнинчи омил – назарий (интеллектуал) тайёргарлик даражаси.

Мазкур омиллар доирасида қайд этилган барча имкониятларни юксак даражада шакллантириш кўп йиллик спорт тренировкасида амалга ошириладиган тактик тайёргарликнинг стратегик мақсади бўлиб ҳисобланади.

Тактик тайёргарлик ўзига хос услуб ва воситалар ёрдамида шакллантирилади. Тактик тайёргарлик кўрсаткичларининг даражаси ва динамикаси махсус тест машқлари ҳамда видео тасвирга тушириш асосида мунтазам назорат қилиниши ва олинган натижаларга мувофиқ тактик маҳоратни шакллантириш жараёнига зарур ўзгартиришлар ёки Қўшимчалар киритилиши мумкин.

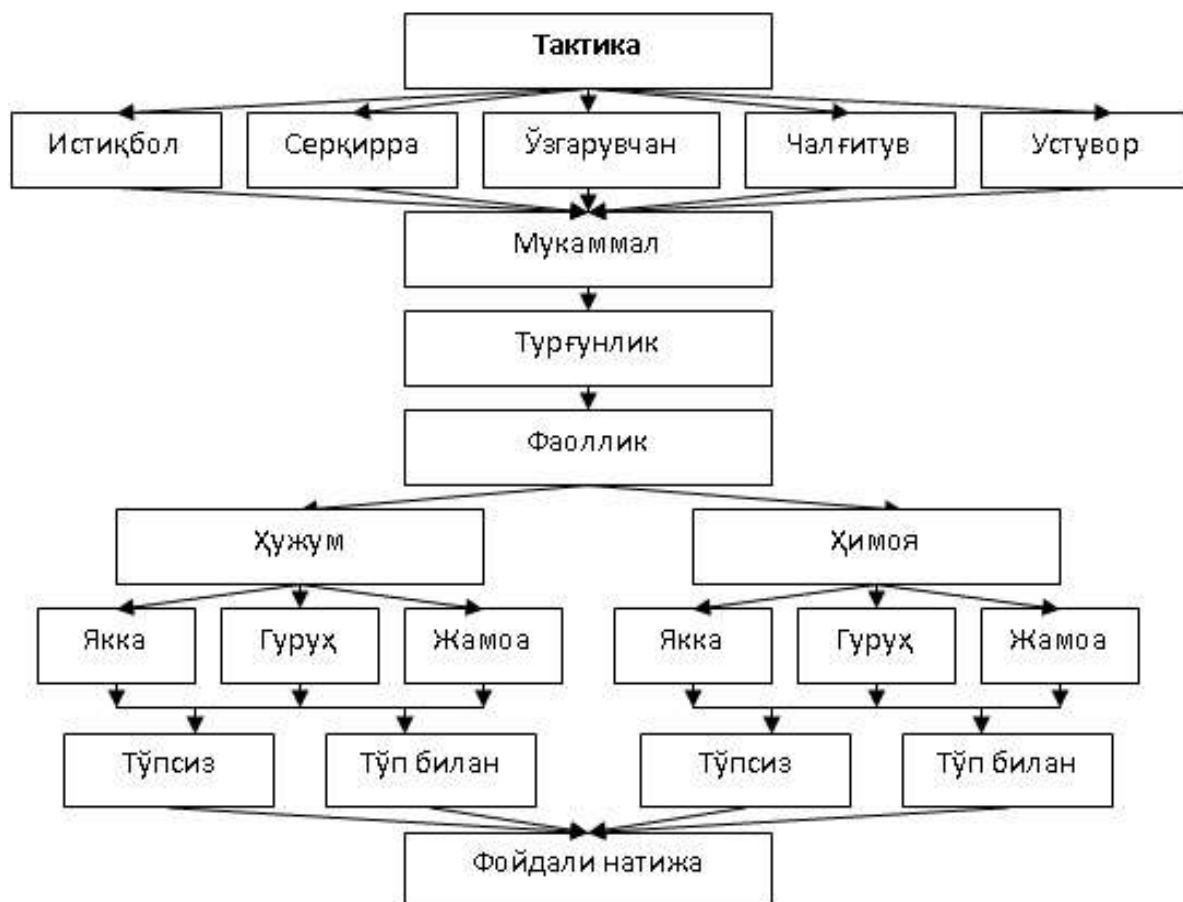
Тактик тайёргарлик – узоқ муддатли жараён бўлиб, у дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб, токи олий спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичига узлуксиз давом этаверади. Келажакда тактик маҳоратни самарали ўзлаштириш учун тактик фикрлаш, вазиятни пайқаш, фарқлаш, таҳлил қилиш ва вазиятга мос ёки қарама-қарши тактик усулларни ижро этиш қобилиятлари дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб шакллантирилиб борилади.

Тактик тайёргарлик назарий-интеллектуал тайёргарлик ва психологик тайёргарлик жараёнлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Назарий машғулотларда шуғулланувчиларнинг ва жамоанинг нафақат хусусий (шахсий) тактик имкониятлари (тактик усуллар, тактик фикрлаш, тактик режа тузиш, тактик қарор қабул қилиш ва ҳ) шакллантирилади, балки бўлажак рақиб ўйинчилар ва рақиб жамоалар тактик андозалари (моделлари) ҳам пухта ўргатилиши зарур. Муайян рақиб жамоага қарши моделлаштирилган ўйин машғулотлари ва назорат мусобақалари мунтазам ташкил этилиб борилиши мақсадга мувофиқ. Моделлаштирилган ўйин машғулотларида ҳар ўйинчининг ўйин ихтисослиги (ўйин амплиаси) эътиборга олинishi даркор.

Тактик тайёргарлик жараёнин самарали ташкил қилиш учун даставвал услубий машғулотларда жамоа ўйинчилари ва рақиб жамоа ўйинчиларининг тактик имкониятлари видеофильмлар ёрдамида таҳлил қилинади.

Тактик саводхонлик (билимдонлик) ва тактик маҳоратни такомиллаштиришда хотира, диққат, онг, хиссиёт, тафаккур, ирода ва ҳоказоларни шакллантириш билан бир қаторда зукколик, уддабуронлик, ташаббусни ўз қўлига олиш, “айёрлик” (яхши маънода) каби хислатларни ҳам сайқал топтирувчи вазиятли машқлардан фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Амалий машғулотларда техник-тактик маҳоратни интеграл равишда шакллантириш фойдали натижага эришиш имкониятини кенгайтиради. Қуйидаги андозада ўйин тактикасининг хусусиятлари, ҳужум ва ҳимоя тактикаси турлари ифодаланган. Тактик тайёргарликни ушбу тартибда ташкил қилиш тавсия этилади.



18-андоза

“Тактик тайёргарлик асослари” мавзуси бўйича

назорат саволлари

1. Волейболчилар тактик тайёргарликнинг асосий мақсади нимага қаратилади?
2. Тактик тайёргарлик қандай босқичлардан иборат?
3. Тактик тайёргарлик услублари ва воситалари, уларнинг моҳияти нималар билан изоҳланади?
4. Тактик тайёргарликни ташкил қилишда қандай омилларга асосланилади?
5. Тактик тайёргарлик қандай назорат қилинади ва баҳоланилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимша адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган

Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.

3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 56 б.

5. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с..

7. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие.Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Асадемис Публишинг. 2015. – 73 с.

8. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

9. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.

10. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008. - 38 б.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz

2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru

19. ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК АСОСЛАРИ

Спорт фаолиятида техник-тактик малакаларни самарали ижро этиш ва муайян спорт турида юқори натижаларга эришиш спортчиларни шакллланган жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) мақсадга мувофиқ шакллантириш спорт тайёргарлигининг муҳим Шартларидан биридир.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнларидан иборат бўлиб, мувофиқ спорт турининг хусусиятига мос равишда ташкил қилинишини тақозо этади.

Ушбу жараённинг асосий мақсади умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилади.

Умумий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси махсус жисмоний сифатларни самарали ёки самарасиз шаклланишига боғлиқ бўлади.

Махсус жисмоний тайёргарлик спортчилар организмнинг функционал имкониятларини ошириш ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилади. Барча спорт турлари каби волейболда ҳам ўйин малакаларини тез, аниқ ва вазиятга нисбатан мақсадга мувофиқ ижро этиш энг аввало махсус жисмоний сифатларга боғлиқдир.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари турли йўналишда ижро этиладиган махсус машқлар бўлмиў тўп киритиш, қабул қилиш, узатиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш каби ўйин малакаларидан иборатдир.

Маълумки, замонавий волейболда барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда ўта катта тезликда таянчсиз ҳолатда (сакраган вақтда, кўкракка йиқилиб тўпни қабул қилиш) ижро этилади. Демак, махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини ташкил қилишда спорт тайёргарлигининг даври ва босқичларига қараб сакраш, турли йўналишда қисқа ораликларга чопиш,

“йиқилиш”, тўхташ, дебсиниш машқлари алоҳида ёки ўйин малакаларини ижро этиш билан қўлланилиши мумкин.

19.1.Махсус кучни ривожлантириш

Волейболда қатор ўйин малакалари – тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – аксарият куч сифатининг юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади. Бинобарин, ушбу малакаларни самарали бажариш учун қўл ва оёқлар, умуман тана қисмларининг мушаклари тез ва кучли қисқариш имкониятига эга бўлиши лозим. Бошқача қилиб айтганда мушакларнинг қисқариши портловчи куч билан амалга оширилиши керак.

Демак, волейболчи кучини шакллантиришда асосий эътибор тезкор-куч сифатини ривожлантиришга оид махсус машқларга қаратилиши даркор.

Ушбу махсус машқларни ўйин малакалари билан бир вақтда қўлланилиши яхши самара беради.

Тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, айниқса уларни оғирлик мосламалари (оёқ ва белга қўрғошиндан қилинган мослама, зарба беришда билакка ўрнаштириладиган оғирлик мослама) ва турли тренажёрлар ёрдамида ривожлантириш умумий жисмоний тайёргарлик босқичида амалга оширилиши мақсадга мувофиқдир.

Қуйида айрим тана қисмлари мушакларининг кучини ривожлантирувчи наъмунавий машқлар ёритилган:

Билак мушаклари кучини ривожлантирувчи машқлар:

- гантелларни (1-3 кг) қўлларда ушлаб, билак-кафт бўғимида ўнг ва чап томонга айланма ҳаракат қилдириш;

- шу бўғимда-гантелни юқорига ва пастга ҳаракатлантириш;

- тўлдирма тўпни улоқтириш (қўллар юқорига ёзилган ҳолатдан, билак-кафт бўғимида урғу бериш лозим);

- тўлдирма тўпни икки қўллаб юқоридан узатиш ва ҳоказо.

Елка мушаклари:

- ҳар хил ҳолатлардан турли узоқликка тўлдирма тўпни улоқтириш;
- ўнг ва чап қўл билан амартизаторда зарба малакасини тақлид қилиш;
- қўлларга таяниб ётган ҳолатда қўл билан “юриш”, “силжиб юриш”, “сакраб юриш”;
- шу ҳолатда – турли йўналишларга;
- тўп (ёки тўлдирма тўп) билан зарба бериш;
- ўтирган ҳолатда олдинга ва орқага тўлдирма тўпни улоқтириш ва ҳоказо.

19.2. Сакровчанлик

Волейболда аксарият ўйин малакалари сакраган ҳолатларда ижро этилади. Шунинг учун ушбу сифат фойдали натижага эришишда ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади.

Наъмунавий машқлар:

- ўз вазнидан 50-70% оғирликлар билан ўтириб-туриш;
- 50%дан ортмаган оғирликни елкага қўйиб ярим ўтирган ҳолатдан шиддат билан туриш;
- турли оғирликдаги мосламалар билан сакраш;
- тренажёрларда оёқ мушакларини машқ қилдириш;
- турли тезликда ва баландликда скакалка билан сакраш;
- турли баландликдаги тўсиқлар оша сакраш ва ҳоказо.

19.3. Махсус тезкорлик

Волейболчининг махсус тезкорлиги уни қисқа муддат ичичда майдонча бўйлаб ҳаракатланиши ва ўйин малакаларини вазият талабига мос равишда самарали ижро этиши билан белгиланади.

Тезкорлик волейболда 3 хил шаклда намоён бўлади:

- турли ишора ва вазиятни фаҳмлаш тезлиги (жамоадошининг ишораси, ўйин вазиятини ўзгариши ва уни баҳолаш, рақиб ўйинчининг жойлашиши ва ҳоказо);

- ушбу вазиятларга нисбатан тезкор ва мақсадга мувофиқ ҳаракат қилиш;

- ҳаракатланиш ёки бир неча ҳаракатларни кўп марталаб ижро этиш тезлиги.

Наъмунавий машқлар:

- мураббийни турли ишорасига турли ҳаракатлар билан тез ва аниқ жавоб бериш: Масалан: мураббий бир марта чапак чалса – тўпни йиқилиб олиш малакасини тақлид қилиш, икки марта чапак чалса – сакраб зарба бериш тақлидини бажариш, бир қўлини юқорига кўтарса – сакраб тўп узатиш тақлиди ва ҳоказо;

- волейбол майдончаси макетида турли тактик вазифаларни қисқа муддатда ечиш (тактик вазиятни баҳолаш ва тўғри қарор қабул қилиш тезлигини такомиллаштириш);

- ҳар бир зонада шу зона ўйинчиси функционал ҳаракати (малакаси)ни тақлид қилиш (умумий тезлик баҳоланади). Масалан: 1 зона – тўп киритиш; 6 зона – рақиб томондан йўналтирилган тўпни йиқилиб олиш; 5 зона рақиб томондан киритилган тўпни 2 зонага узатиш; 4 зона – баланд узатилган тўп – сакраб зарба бериш; 3 зона – қисқа узатилган тўп – сакраб зарба бериш; 2 зона – 2, 3 ва 4 зоналарда тўсиқ қўйиш ва ҳоказо.

19.4. Махсус чидамкорлик

Замонавий волейболда турли мазмундаги махсус чидамкорлик (сакраш чидамкорлиги, тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги, ўйин чидамкорлиги) ҳал қилувчи омил деб эътироф этилади. Ушбу сифатлар, айниқса сўнгги партияларда ўзини “мен”лигини кўрсатади. Чунки, чидамкорлик, шу жумладан юқорида қайд этилган чидамкорлик турлари тушунчаси – узок

вақт давомида чарчамасдан шу сифат ёки ўйин малакаларини юқори иш қобилияти даражасида самарали ижро этиш демакдир.

19.4.1. Тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги

Бу майдонча бўйлаб ҳаракатланиш ва ўйин малакаларини катта тезликда кўп марта самарали ижро этиш имкониятини англатади. Ушбу сифатларни ривожлантириш юқори тезликда ижро этиладиган махсус машқларни кўп марталаб қайтариш ёрдамида амалга оширилади.

Бу сифатларни ривожлантиришда ўта чарчаш ёки зўриқиш ҳолларини олдини олиш учун катта тезлик билан ижро этилаётган машқлар (ёки машқлар мажмуаси)нинг бир марта қайтарилиши 20-30 с бўлиши, машқларни ижро этиш оралиғи (дам олиш) 1-3 дақиқа, қайтарилиш сони эса 4-10 мартага тенг бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Наъмунавий машқлар:

- “моккисимон” югуриш;
- “арчасимон” югуриш;
- “юлдузсимон” югуриш;
- майдончада диагонал йўналиш (X)да югуриш;
- шу машқларни оғирлик мосламалар билан бажариш;
- 2, 3, 4 – зоналарда тўсиқ қўйиш тақлиди;
- 2, 3, 4 – зоналарда зарба бериш тақлиди;
- турли зоналарда тўпни йиқилиб “олиш” тақлиди ва ҳоказо.

19.4.2. Сакраш чидамкорлиги

Замонавий волейболда деярли барча ўйин малакалари (тўп киритиш, қабул қилиш ва узатиш, зарба бериш ва тўсиқ қўйиш) аксарият ҳолларда сакраб ижро этилади. Демак, бир учрашув (ўйин) давомида сакраб ўйин малакасини ижро этиш жуда кўп марта қайтарилади. Шунинг учун бу сифат аслида тезкор-куч сифатини ифода этса-да, уни ривожлантиришга ва бу сифатни тарбияловчи машқларга алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Наъмунавий машқлар:

- 20 кг штанга (ёки бирор юк) 1,5 дақиқа ўтириб туриш;
- оёқ ва белга жойлаштирилган оғирлик мосламалари билан имкони борича сакраш;
- 1 дақиқа давомида ҳар 30 с дам олишдан сўнг тўсиқ малакасини тақлид қилиш (3-5 марта);
- қурбақача сакраш эстафетаси;
- кенгуруча сакраш эстафетаси;
- чумчуқча сакраш эстафетаси;
- қопни кийиб сакраш эстафетаси;
- тренажёрларда машқ қилиш ва ҳоказо.

19.4.3. Ўйин чидамкорлиги

Ўйин чидамкорлиги – юқорида қайд этилган барча чидамкорлик турларини ўз ичига олади ва шуни ҳисобига волейболчиларнинг бутун ўйин давомида техник-тактик малакалар самараси даражасини сусайтирмасдан фаолият кўрсатишига замин яратади.

Ушбу сифат интеграл сифат бўлиб, уни ривожлантириш, одатда, ўйин партияларини кўпайтириш (6-9 партия) ҳамда ўйинни тўлиқ (6-6) ва тўлиқсиз (5-5, 4-4, 3-3) таркибда ташкил этиш ёрдамида амалга оширилиши мумкин. Бошқача қилиб айтганда ўйин вазияти ўйинчилардан маълум мазмун ва йўналишга хос ҳаракат (малака) ижросидан сўнг (балки ижро якунламасдан) зудлик билан умуман бошқа мазмун ва йўналишдаги ҳаракат (малака)ларни ижро этишга ундайди. Бундай ҳаракатларни катта тезликда ва самарали бажариш спортчилардан ўта чаққонликни талаб қилади.

Чаққонлик – бу интеграл (йиғма) сифат бўлиб ўз ичига куч, тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, сакровчанлик, қисқа вақтда вазиятни фарқлаб олиш ва тезкор равишда тўғри қарорга келиб, шиддатли ҳаракат қилиш сифат ҳамда қобилиятларини қамраб олади. Ушбу сифатларнинг юқори савияда

ижро этилиши вестибуляр апаратининг функционал имкониятлари шаклланган бўлишини тақозо этади.

Наъмунавий машқлар:

- 5 марта олдинга ўнбалок (кувырок) ошиш – сакраб зарба бериш тақлиди 5 марта орқага ўнбалок ошиш – йиқилиб тўпни қабул қилиш – тақлиди;

- шу машқ тўсиқ қўйиш ва сакраб тўп узатиш тақлиди билан бажарилади;

- шу машқ сакраб ўнг ва чап томонларга 360° айланиб қўниш машқи билан ижро этилади.

Бундай ўйинлар партиялари оралиқларида қисқа муддат ичида ижро этиладиган махсус машқлар қўлланилиши мумкин.

Наъмунавий машқлар:

- 15 марта ўнг оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш тақлиди;

- 15 марта чап оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш тақлиди;

- шу сакраш машқлари қайтарилади ва машқ тугаши билан тўпни йиқилиб қабул қилиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш малакалари тақлид қилинади;

- “моккисимон” югуриш – машқ тугаши билан навбатма-навбат ўйин малакаларини тақлид қилиш;

- “арчасимон” югуриш ва ўйин малакалари тақлиди;

- ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар;

- маълум вақт давомида (20 с, 30 с, 45 с, 60 с) имкони борича кўп марта самарали ўйин малакаларини бажариш (тўп билан) ва ҳоказо.

19.4.4. Махсус чакқонлик

Ўйин давомида кескин ўзгариб турувчи ўйин вазияти техник-тактик малакаларни шу вазият талабига мос равишда ижро этилишини тақозо этади:

- тўсиқлар оша (3 та кетма-кет тўсиқдан) олдинга ва орқага чопиш-тўсиқ кўйиш-сакраб зарба бериш;
- йиқилиб тўпни қабул қилиш – сакраб тўп узатиш тақлидлари.

19.4.5. Махсус эгилувчанлик

Волейбол ўйинида ижро этилувчи техник-тактик малакаларни самарали ижро этишда эгилувчанлик сифатининг аҳамияти алоҳида ўрин эгаллайди. Волейболчининг эгилувчанлиги ўзига хос оптимал амплитудада ривожланган бўлиши лозим. Меъёридан ортиқ ёки кам амплитудага эга эгилувчанлик ўйин малакасининг ижро этилиш самарасига салбий таъсир қилиши мумкин. Масалан: кўкрак билан йиқилиб тўпни қабул қилишда ортиқ-амплитудалик эгилувчанлик жароҳатланишга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Махсус эгилувчанликни тарбиялаш учун эгилиш, букилиш, ёзилиш, бурилиш ва бўғимларни “қисиш”га оид машқларни бажариш мумкин.

Наъмунавий машқлар:

- ўтирган ҳолатда гавдани букиш-пешона тиззаларга имконияти бориचा яқинлаштирилади, оёқлар букилмайди;
- “букир кўприк” машқини бажариш;
- тик турган ҳолатда тананинг тос-бел қисмидан айланма (ўнг ва чап томонга) ҳаракатга келтириш;
- икки шуғулланувчи турли ҳолатлардан бир-бирин букиш, эгиш, буриш, “ёзиш” машқларини бажаради ва ҳоказо.

Махсус жисмоний сифатлар тараққиётини баҳолашда қўлланиладиган тест машқлари ва кўрсаткичлари

Сакраш чидамлилиги:

1. Чопиб келиб 2 (4) зоналардан эркаклар учун 3 мин, аёллар учун 2 мин давомида зарба бериш машқини бажариш. Машқни ижро этиш шиддати эркаклар учун бир минутда 12 зарба, аёллар учун – 10 та. Ушбу тест самарасини баҳолашда тўпни иккита 3х3 нишонга туширилиши ҳисобга олинади. Зарба бериш учун чопиб келиш 3 метрли чизикдан бошланиб, ҳар

бир зарбадан сўнг волейболчи тезлик билан дастлабки жойга қайтиб келади ва машқ шу тарзда давом эттирилади. Нишонлар майдончанинг 3 метрли чизиғи ортига ён чизиқларга туташ чизилади. Зарба ҳар бир нишонга навбатма-навбат берилади. Тўрга тегиб кетган тўп, майдондан ташқарига чиққан ва нишонга тушмаган тўп ҳисобланмайди.

Баҳо: (тўпни “йўқотиш”)

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	3-4	3-4
Яхши маҳорат -	6-8	6-8
Ўрта маҳорат -	10-12	10-12

2. Жойдан икки оёқ билан дебсиниб юқорига сакраш (ҳар бир волейболчи ўзининг бўйига нисбатан – эркаклар – 1 м ва аёллар 80 см баландликда ўрнатилган белгига икки қўли билан тегиши керак).

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	70	60
Яхши маҳорат -	60	50
Ўрта маҳорат -	45	35

Тезкор куч.

Оёқ мушаклари кучи:

20 мин ичичда тез ўтириб-туриш (сони)

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	22	22
Яхши маҳорат -	20	18
Ўрта маҳорат -	17	15

Қўл кучи: 10 секунд давомида қўллар билан таяниб ётган ҳолда қўлларни тез эгиш ва ёзиш:

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	14	10

Яхши маҳорат -	10	7
Ўрта маҳорат -	7	5

Махсус тезкорлик (сек)

1. Арчасимон югуриш

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	22,5	23,0
Яхши маҳорат -	23,5	24,0
Ўрта маҳорат -	25,0	26,0

2. Моккисимон югуриш (9-3-6-3-9 м)

	Эркаклар	Аёллар
Аъло маҳорат -	7,0	8,0
Яхши маҳорат -	7,5	8,5
Ўрта маҳорат -	8,0	9,0

Волейболчилар жисмоний тайёргарлигини шакллантириш ҳамда уни назорат қилиш 17 ва 18-андозаларда қайд этилган тартибда амалга оширилиши тавсия этилади.



17-андоза



18-андоза

“Жисмоний тайёргарлик асослари”

мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Волейболчилар жисмоний тайёргарликнинг асосий мақсади нимага қаратилади?
2. Жисмоний тайёргарлик қандай босқичлардан иборат?
3. Жисмоний тайёргарлик услублари ва воситалари, уларнинг моҳияти нималар билан изоҳланади?
4. Жисмоний тайёргарликни ташкил қилишда қандай омилларга асосланилади?
5. Жисмоний тайёргарлик қандай назорат қилинади ва баҳоланилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.

4. Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: Тасвир, 2008. – 144 б.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

2. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с..

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

5. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие.Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Асадемис Публишинг. 2015. – 73 с.

6. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.

7. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т., 2008. - 38 б.

8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999. – 316с.

9. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т.: 2006. – 23 с.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru

20. ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК АСОСЛАРИ

Замонавий волейбол мусобақаларида юксак спорт натижаларига эришиш кескин рақобат остида кечаётганлиги исбот талаб қилмайди. Ўйинларнинг ҳар бир лаҳзаси ўта шиддатли ва тезкор ўзгарувчан вазиятлар устунлиги билан фарқланади. Машғулот ва мусобақаларга хос юкламалар ҳажми, шиддати ва ўйин мазмуни мукаммал шаклланган жисмоний ҳамда функционал имкониятларни талаб қилади. Фақат шундай имкониятларга асосланча юксак техник-тактик маҳорат мусобақа тақдирини белгилайди. Шу билан бир қаторда бугунги волейболнинг яна бир устивор хусусиятлари шундан иборатки, ҳар бир ўйинчи ва жамоа жисмоний ҳамда техник-тактик жиҳатлардан юқори кўрсаткичларга эга бўлсаю, лекин уларнинг психологик имкониятлари заиф бўлса, мусобақа давомида фойдали натижага эришиш мушкул бўлиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, кўп йиллик спорт тренировкеси жараёнида психологик сифатлар ва қобилиятларни шакллантириш масаласи бошқа тайёргарлик турлари каби устивор аҳамият касб этади.

Психологик тайёргарликнинг бош мақсади муҳим психик сифатлар-хотира, диққат, ҳиссиёт, тафаккур, онг, ирода, кўриш кенглиги ва чуқурлиги каби ҳислатларни мустақил машқ қилдиришдан иборат бўлиши лозим. Бу борада шуғулланувчиларда матонат, шижоат, қатъийятлик, зукколик, “маккорлик” ва ихтирочилик фазилатларини сайқал топтириш даркор.

Психологик тайёргарлик узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, бунда психик сифатлар нафақат машғулот ва мусобақа жараёнларида ўз ҳолича шаклланиши лозим, балки улар махсус услуб ва воситалар (машқлар) ёрдамида алоҳида такомиллаштирилиши зарур.

Волейболчиларни тайёрлаш амалиётида психологик тайёргарлик қуйидаги икки йўналишда олиб борилиши одат тусига кирган:

- умумий психологик тайёргарлик;
- муайян мусобақага махсус психологик тайёргарлик.

Умумий психологик тайёргарлик. Волейбол майдончаси гандбол, Волейболл ва теннис майдонларидан нисбатан кичик бўлгани ва унда ҳар бир жамоада 6 ўйинчининг ўзаро тезкор ва ўзгарувчан вазиятларда ҳаракат қилиш ҳамжиҳатлик, оралиқ-вақтни ҳис қилиш, тезкор фикрлаш, ўз жамоадоши ва рақиб ҳаракатларини тезкор пайқаш ҳамда идрок қилиш ва бошқа психологик ҳислат (хотира, диққат, тафаккур ва ҳ)ларнинг шаклланган бўлишини талаб қилади.

Волейболчига хос ушбу психологик ҳислатлар машғулотлар давомида ўз ҳолича ҳам шаклланиши мумкин. Масалан, шуғулланувчиларда жисмоний ва функционал имкониятлар ҳамда техник-тактик маҳорат шаклланган сари, жамоа таркибида машғулот ва мусобақаларда ўйин тажрибаси ортган сари уларда ирода, оралиқ-вақтни ҳис қилиш, кўриш доираси, тўпни йўналиши, тезлиги, баланд-пастлигини олдиндан башорат қилиш, вазиятга мос ва рақиб тактикаси қарама-қарши фойдали тактикани танлаш ҳислатлари сайқал топиб боради. Агар бундай психологик ҳислатларнинг шаклланиш механизми ва қонуниятлари назарий-услубий машғулотларда тушунтирилса, амалий машғулотларда уларни махсус йўналтирилган машқлар (фаразлар, ишонтириш, мўлжал, эҳтимоллар ва башорат қилиш машқлари) ёрдамида шакллантирилиб борилса, фойдали натижа янада салмоқлироқ бўлиши мумкин.

Ўйин тактикаси ва тактик фикрлаш ўйинчининг психологик имкониятлари билан бевосита боғлиқдир. Агар техника (усуллар-ҳаракатлар техникаси) ўйинчи организмнинг марказий (нерв системаси) ва периферик-ижрочи органлари маҳсули бўлса, тактика (усул-ҳаракат тактикаси, тактик комбинациялар, тактик фикрлаш, олдиндан башорат қилиш ва ҳ) олий нерв фаолияти – интеллектуал ва ҳаракат бирлигининг маҳсулидир. Демак, психологик-жисмоний, психологик-функционал, психологик-техник ва психологик-тактик тайёргарлик интеграл мазмунли машғулотларда шакллантирилиши мақсадга мувофиқдир.

Психологик тайёргарликка йўналтирилган машғулотларда қатор вазифаларни ҳал этиш тавсия этилади.

Жумладан:

1. Спорт тренировкеси назарияси ва услубиятида “спорт разведкаси” дебномланган тушунча мавжуд. Унинг асосий “бурчи” турли бўлажак рақиб ўйинчилар ва рақиб жамоалар жисмоний, техник-тактик ва психологик имкониятларини ўрганиш, ушбу жамоаларнинг ўйин модели ҳақида маълумотлар тўплаш ва тўпланган барча маълумотларни назарий-услубий машғулотларда таҳлил қилиш ва синаб кўриш.

2. Ўз жамоаси имкониятларини ўзга жамоалар имкониятлари билан таққослаш, камчилик ва устунликларни аниқлаш, моделлаштирилган машғулотлар давомида рақиб моделига қарши ўйин моделини шакллантириш, камчиликларни бартараф этиш.

3. Ҳар бир жорий машғулот, муайян мусобақага тайёрловчи машғулотлар ва мусобақалар бўйича вазифалар белгилаш ҳамда уларни махсус йўналтирилган машқлар мажмуалари ёрдамида ҳал этиш. Ушбу машғулотларда рақибнинг камчиликлари, заиф жиҳатлари ва устунликларини эътиборга олган техник-тактик ва психологик машқларни моделлаштирилган мазмунда қўллаш зарур. Бундай машқларни такрорлаш давомида, уларни мукамал ўзлаштирилганлиги эътиборга олинishi лозим.

4. Шуғулланувчилар томонидан рақиб техник-тактик моделлари ва ўзларининг ўйин услублари (техникаси ва тактикаси)ни шу моделларга қарши йўналишларда ўзлаштиришда хотиржамликка ортиқча ишончга, “ман-манликка” берилмаслик керак. Ўйинчиларда кучли мотивацияни шакллантириш даркор. Ўзгарувчан вазиятларга нисбатан психологик турғунлик хислатини шакллантириш керак. Уларда эмоционал фаоллик хиссини уйғотиш муҳимлиги диққат марказида бўлиши зарур.

5. Моделлаштирилган машғулот ва мусобақа жараёнининг психологик лойиҳасини ишлаб чиқиш. Бунда мавжуд “разведка” маълумотларига асосланган ҳолда ва фавқулотда ўзгариб қолиши мумкин бўлган вазиятларни

эътиборга олиб, психологик жараёнларнинг амалий вариантлари дастурга киритилади ва синаб кўрилади. Ушбу жараёнда ҳар бир ўйинчи ва жамоанинг асосий ҳамда захира таркибларини ўзаро ҳамжиҳатлиги, мувофиқлиги ва муносиблиги назоратдан ўтказилади. Заруриятга қараб керакли ўзгартиришлар ёки Қўшимчалар киритилади.

6. Машғулотлар ва мусобақа олди жараёнларида психологик машқлар (воситалар) ёрдамида ўз жамоаси ва ўзга жамоалар ўйин моделлари мазмуни ҳамда психологик нусхаси аниқлаштирилади, иш қобилияти, мусобақаолди ҳолати (ҳаяжонланиш, талвасага ёки тушкунликка тушиш, кўрқиш, ҳавотирланиш ва ҳ) шакллантирилади.

Бўлажак мусобақа ўтказиш жойлари, иқлим шароитлари, кун-тун биоритми моделлаштирилган шароитларда ўзлаштирилади.

Муайян мусобақага махсус психологик тайёргарлик. Муайян мусобақага тайёргарлик кўриш ўта мураккаб ва масъулиятли жараёндир.

Маълумки, ҳар бир спортчи мусобақаларда анча барвақт ва мусобақа олди вазиятларда маҳорати ва тажрибасидан қатъий назар турли ҳил психологик ҳолатлар (лихорадка-талвасага тушиш, апатия – тушкунликка тушиш, жанговор ҳолат, ҳаяжонланиш ва ҳ)га дучор бўлади. Агар ўйинчи ва жамоа учун бўлажак рақибнинг ўйин ва психологик модели (жисмоний, функционал, техник-тактик, психологик имкониятлар) яхши, батафсил таниш бўлмаса, салбий психологик ҳиссиётлар кучайиши, ҳатто ўз-ўзини бошқараолмасликка олиб келиши мумкин. Шунинг учун мусобақаолди машғулотларда бўлажак рақибнинг барча имкониятлари, шу жумладан унинг психологик имкониятлари пухта ўрганилади. Бунда видео-фильмлар, “спорт разведкаси” тақдим этган маълумотлар ва бошқа маълумотлардан кенг фойдаланиш тавсия этилади.

Имкониятлар ва вазиятлар ўзлаштирилганидан сўнг, улар моделлаштирилган машғулотлар таркибида машқ қилинади.

Салбий психологик хиссиётларни бартараф этиш ва жанговор психологик ҳолатларни шакллантириш учун қуйидаги машқ-формулардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир:

1. “Разведка” маълумотларини тасаввур этиш:

- рақибнинг ҳар бир имкониятлари кўз олдимда гавдаланмоқда;
- рақибнинг камчиликлари ва устунликлари бирма-бир аниқ кўраяпман;
- камчиликлар ва устунликларни ўз имкониятларим солиштирдим;
- рақибнинг камчиликлари ва заиф жиҳатлари хотирамдан мустаҳкам жой олди;
- ушбу камчиликлар ва заиф жиҳатлардан унумли фойдаланиш лойиҳасини ишлаб чиқдим ва уни қўллаш йўллари режалаштирдим;
- ўзимни камчиликларимни бартараф этиш имконига эришдим, уларни такрорланмаслик чораларини белгилаб қўйдим;
- ўзлаштирган барча психологик ва техник-тактик имкониятларни мусобақаолди машғулотларида синаб кўрдим ва яхши натижага эришдим;
- мусобақага барча имкониятлар бўйича тайёрман, жанговор ҳолатга эришиш сирларини пухта ўзлаштирдим.

2. Мусобақаолди вазиятларида рўй берадиган салбий ҳолатларни бартараф этиш:

- менга ташқи ва ички “стресс-кўзғаткичлар” таъсир этмаяпти, мен уларда ҳолос бўлдим;
- ўзимни аъло хис қилаяпман;
- эртанги мусобақа мени қизиқтирмайди, мен тоза ҳаво билан нафас олаяпман;
- бугун тинч ва осойишта ухлайман, бутун ички аъзоларим, мушакларим, диққатим ва хотирам чуқур дам олади;
- уйқудан аъло кайфият, аъло хиссиёт, ёрқин хотира билан уйғондим;
- ўрнимда бажарган қайишқоқлик ва нафас машқларим кайфиятимни янада кўтарди, ўзимни енгил хис қилмоқдаман, “учишга тайёрман”;

- бироз енгил югурганим, аста-секин бажарган бадантарбия – чигилёзди машқларим, тоза нафас олиш мени “қушдек” енгил қилди;

- ювиниш машқлари менга янги куч, аъло кайфият ва иштаҳамни кучайтирди;

- эрталабки моделлаштирилган енгил машғулот мени аъло “спорт формасида” эканлигимни эслатди;

- тушликдан сўнг бироз дам олдим, танам, руҳим ва мушакларимнинг дам олганлиги менга ором бағишлади;

- мусобақа жойига етиб келдим, аста-секин кийиндим ва ётиб, кўзим юмилган ҳолатдажанговор ҳолатга эришиш машқига киришдим;

- менинг хотирам, нерв толаларим, асабим, ички аъзоларим осойишда дам олмоқда;

- нафасларим равон, юрагимни уриши меъёрида, мушакларимда энергетик заҳиралар жамланмоқда;

- рақибим камчиликлари ва заиф жиҳатларини эсладим, кўз олдимга келтирдим, уларга қарши кучли ва сирли имкониятларим шайланди;

- ҳозир чигилёзди, қайишқоқлик ва махсус ўйинолди машғулотида рақибга қарши имкониятларимни “чарҳлайман”;

- ўйинолди машғулотида барча имкониятларимни рақиб камчиликлари, заиф жиҳатлари ва кутилмаган вазиятларга қарама-қарши курашга шайлантирдим;

- жанговор ҳолатга келдим, “жанга” тайёрман;

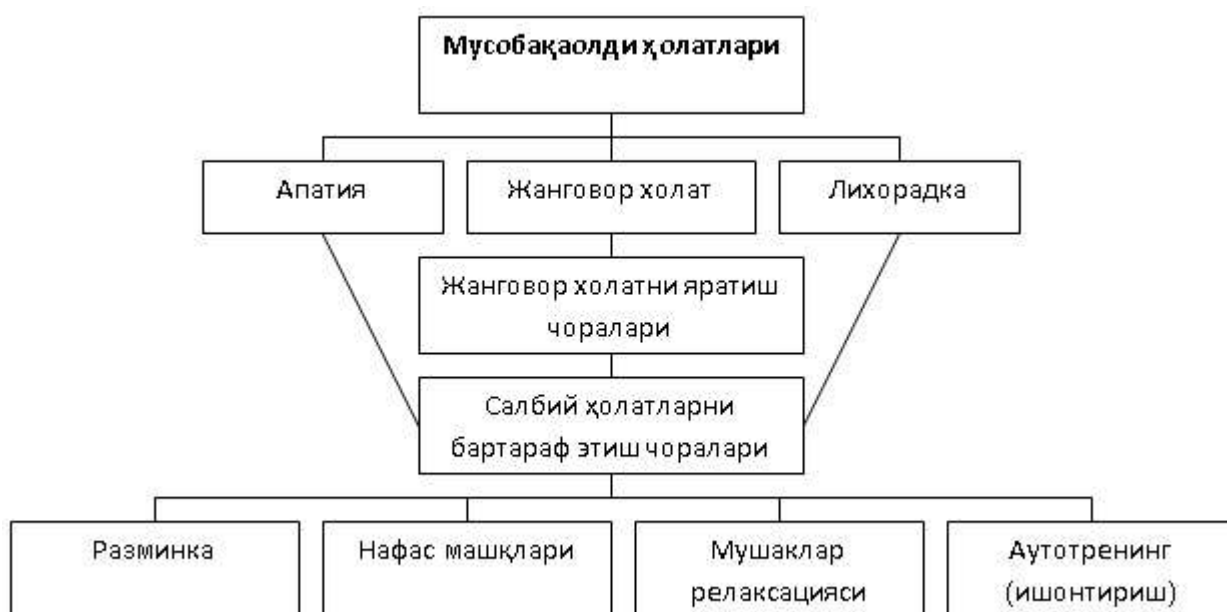
- барча имкониятларим юксак психологик фаоллик асосида тайёр!!!

Юқорида қайд этилган “аутотренинг” – ишонтириш машқларини ҳар бир спортчининг психологик ва бошқа имкониятларига қараб дастурлаш мумкин. Психологик тайёргарлик жараёнини ташкил қилишда 19 ва 20-андозаларда акс эттирилган тартибга риоя қилиш тавсия этилади.



19-андоза

Мусобақаолди вазиятларига хос руҳий ҳолатлар



20-андоза

Психологик тайёргарлик” мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Психологик тайёргарлик тушунчаси нимани англатади?
2. Қандай психологик сифатлар мавжуд ва уларнинг қисқача мазмуни нимадан иборат?
3. Волейболга ҳос қандай психологик сифатларни биласиз ва уларни қандай тарбиялаш мумкин?
4. Мусобақаолди психологик тайёргарлиги моҳияти ва мазмуни нималар билан изоҳланади?
5. Салбий психологик ҳолатларни бартараф этиш қандай амалга оширилади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallovolo.2010.-685s.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимша адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: 2011. - 278 б.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz

4. www.edu.uz

5. www.rsl.ru

21. ЮҚОРИ РАЗРЯДЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ВА ТЕРМА ЖАМОАЛАР БИЛАН МАШҒУЛОТ ЎТКАЗИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Замонавий спорт мусобақаларида рақобатнинг кескинлаша бориши ва ушбу вазият таъсирида юксак натижага эришиш имконияти спортчиларнинг жисмоний ва психофункционал имкониятлари ҳамда уларни спорт маҳоратини максимал шакллантириш зарурлигига эътибор қаратади. Лекин, юксак биожисмоний имкониятларни таъминлашга қаратилган ўқув-машғулотлар ҳажми ва шиддатини узлуксиз оширавериш кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкинлиги исбот талаб қилмайди. Шундай экан бугунги спорт амалиётида пировард фойдали (безарар) натижага эришиш зарурияти ўқув-машғулот жараёнига иш қобилиятини (жисмоний, функционал, техник-тактик имкониятлар) шакллантирувчи (ўстирувчи), тикловчи ва кучайтирувчи инновацион педагогик технологиялар тадбиқ этилишини тақозо этади. Бундай технологияларни ҳам тўғридан-тўғри “кўр-кўрона” қўллаш фойдали натижа бермаслиги эҳтимолдан ҳоли эмас. Демак, “тренер-спортчи-тренер” узлуксиз “алоқа” тизимида фойдали мақсадга эришиш учун ушбу технологиялар муайян “субъект” (спортчи)нинг кўпиррали имкониятларига мос ҳолда қайта ишлаб чиқилиши ёки тамомила янги технологик ёндашув ихтиро қилинмоғи даркор. Бошқача қилиб айтганда юқори малакали, рақобатбардош спорт жамоасини тайёрлашга “бел боғлаган” тренер ўз касбий-педагогик фаолиятига “тадқиқотчи” ва “ихтирочи” сифатида ижодий ёндашиши лозим.

Маълумки, юқори малакали спортчилар тайёрлаш жараёни юксак спорт натижаларига эришиш мақсадига мувофиқлаштирилган бўлади. Бинобарин, жамоа тренери чуқур ва кенг қиррали назарий билимларга эга бўлиши, машғулотлар ҳажми, шиддати, такрорланиши, давомийлиги ва йўналиши “субъект” (спортчи)га нисбатан қўллаш қонуниятлари ҳамда уларни акс таъсир натижаларини аниқ башорат қилиш ва пировард фойдали мақсадни кўра билиши даркор.

Юқори малакали волейболчилар ва терма жамоалар билан ишлаш, улар билан ўқув-машғулот ва интеграл тайёргарлик жараёнларини мақсадли ташкил қилиш Жаҳон миқёсига мос модель кўрсатгичларга асосланиш, ёрдамчи тренерлар ва мутахассис-олимлар томонидан мунтазам ўзтказиладиган кузатув натижаларидан унумли фойдаланишга боғлиқдир. Масалан, спорт такомиллашуви гуруҳларида шуғулланувчи юқори малакали волейболчиларда тайёргарлик турлари бўйича тақсимланадиган соатлар ҳажми қуйидагича бўлиши тавсия этилади:

- Назарий тайёргарлик	- 64 с
- УЖТ	- 149 с
- МЖТ	- 190 с
- Техник тайёргарлик	- 347 с
- Тактик тайёргарлик	- 338 с
- Интеграл тайёргарлик ва назорат ўйинлари	- 387 с
- Хакамлик амалиёти	- 46 с
- Меъёрий тестлар қабул қилиш	- 36 с

ЖАМИ: - 1560 с

Бир тайёргарлик йилида машғулотлар сони 460 тани ташкил этади. Шуғулланувчилар сони 12 киши. Мусобақалар сони 70 та атрофида бўлиши мумкин.

Волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги қуйидаги меъёрий кўрсаткичлар асосида баҳоланади (эркаклар):

- Тезкорлик – “арчасимон” югуриш (94 м):
- узатувчи ўйинчилар – 22,0-22,5 сек;
- ҳужумчи ўйинчилар – 23,0-23,5 сек;
- Жойдан вертикал сакраш:
- узатувчи ўйинчилар – 85-80 см;
- ҳужумчи ўйинчилар – 90-85 см;
- Югуриб келиб сакраш:

- узатувчи ўйинчилар – 345-340 см;
- хужумчи ўйинчилар – 355-350 см.

Техник-тактик тайёргарлик:

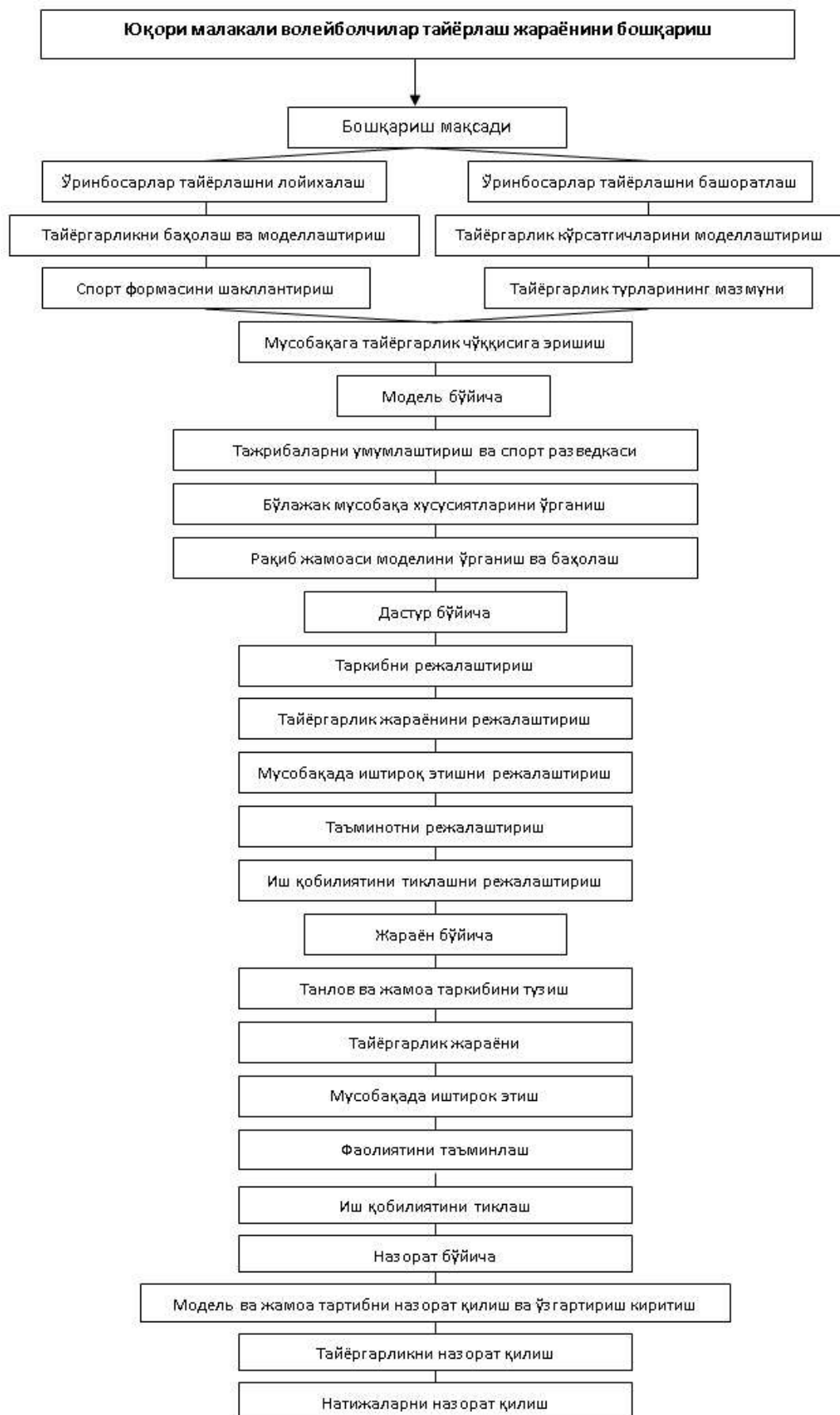
- Тўп киритиш – 45-50%;
- Биринчи тўпни узатувчига етказиб бериш – 75-80%;
- Хужум:
 - муваффақиятли – 50%;
 - муваффақиятсиз – 10%;
 - самарадорлик – 40-42%;
- Тўсик қўйиш:
 - фойдали тўсик – 50%;
 - муваффақиятли – 15%;
 - муваффақиятсиз – 5%.

Машғулотлар одатда кунига 2 марта ўтказилади. Эрталбки машғулот аксарият ўйин техникаси, тактикаси ва тактик комбинацияларни такомиллаштириш, янги техник-тактик моделларни ўзлаштиришга бағишланади.

Кунининг иккинчи ярмида ўтказиладиган машғулотлар юқори шиддатда турли ўйин моделларини ўзлаштириш, устивор тактик моделлар асосида ўйин машғулотларини ташкил қилишга мўлжалланади.

Юқори малакали волейболчилар машғулотларида иш қобилиятини такомиллаштириш, кескин юкламалардан сшнг уни тиклаб бориш ва шу қобилиятни кучайтириш чоралари қўллаш қаратилади.

Назарий машғулотларда бўлажак рақиб жамоалар ўйин моделлари видеоматериаллар асосида ўрганилади ва шу моделлар амалий машғулотларда синаб борилади ҳам шакллантирилади.



Мазкур тоифали волейболчиларда тайёргарлик турлари (жисмоний, техник-тактик)нинг шаклланиш динамикаси махсус меъёрий тест машқлар ёрдамида мунтазам назорат қилинади. Олинган натижалар асосида машғулотлар мазмуни, ҳажми, шиддати, муддати ва йўналишларга мақсадли ўзгартиришлар киритилади.

Машғулотлар самарадорлигини аниқлаш ва расмий мусобақаларга тайёргарлик кўриш мақсадида ҳар ҳафтада назорат ўйинлари, моделлаштирилган ўйинлар ва ўртоқлик учрашувлари ўтказилиб турилиши даркор. Юқори малакали волейболчилар тайёрлаш жараёнини ташкил қилиш тартиби 21-андозада келтирилган.

“Юқори разрядли волейболчилар ва терма жамоадар билан машғулот ўтказиш хусусиятлари” мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Юқори разрядли волейболчилар билан машғулот ўтказиш қандай хусусиятлар билан фарқланади?
2. Терма жамоани тузиш ва унда машғулот ўтказиш мазмуни қандай хусусиятларга эга?
3. Юқори разрядли волейболчилар ва терма жамоаларни тайёрлашда қандай ташкилий ва назорат ишлари амалга оширилади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий яқунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.
3. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 с.
4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.
5. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с..
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

22. МУСОБАҚАДА ЖАМОАНИ БОШҚАРИШ

Мусобақаларда жамоани муваффақиятли иштирок этиш учун тренер (тренерлар) аввалом бор ўз ўйинчиларнинг барча турдаги имкониятларидан келиб чиққан ҳолда ва бўлажак рақиб жамоалар имкониятларига асосланган ҳолда стратегик ва тактик режалар ишлаб чиқади. Ушбу режалар мазмуни жамоа аъзолари (албатта ўйинчиларнинг ўйин ихтисослиги – “амплуа” ни эътиборга олган ҳолда) билан муҳокама – таҳлил қилинади.

Жамоани бошқариш мусобақадан аввал, мусобақа жараёнида ва мусобақадан кейинги вақтларда амалга оширилади.

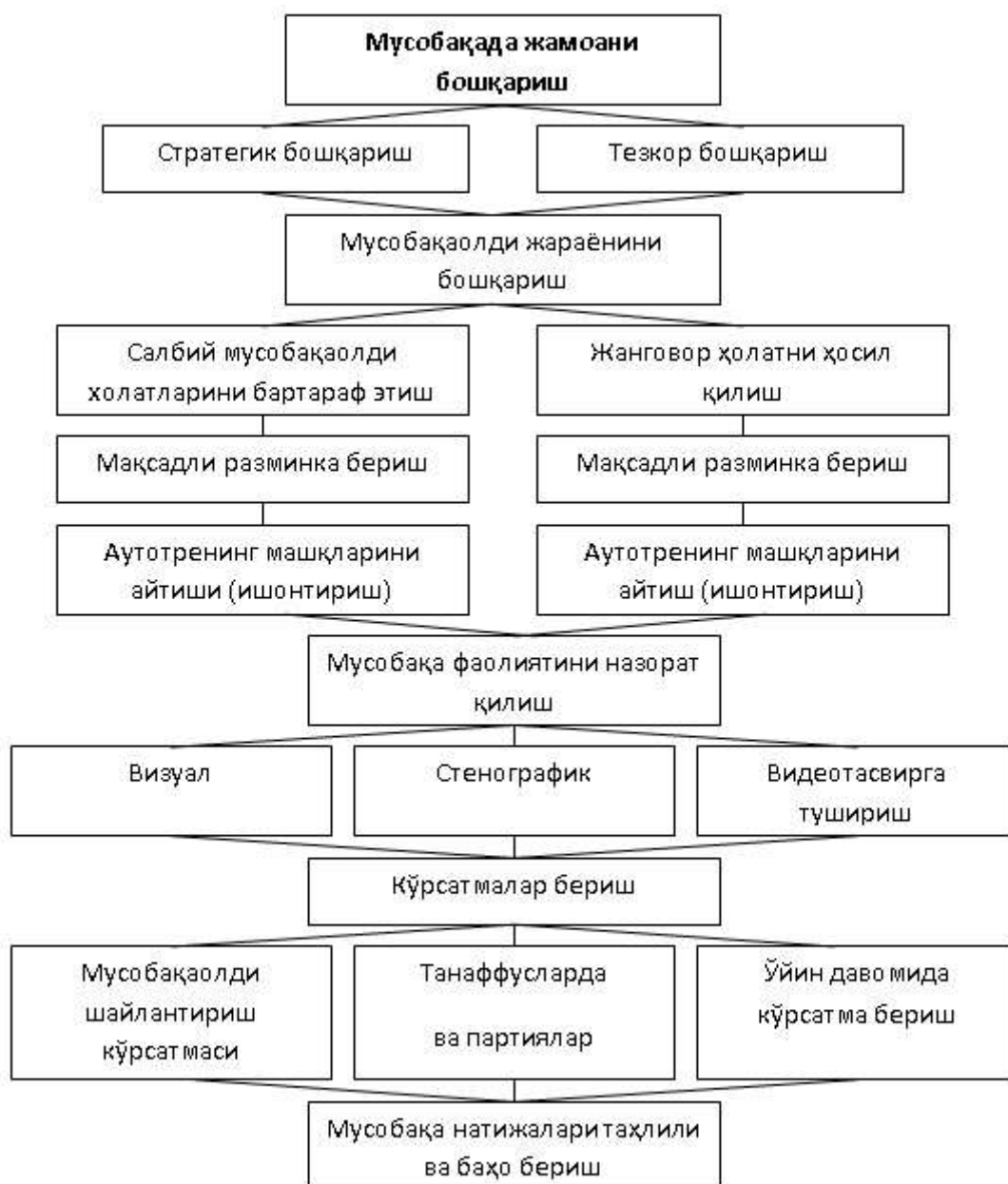
Бошқариш жараёни уч йўналишда олиб борилади: стратегик, тезкор ва жорий.

Стратегик бошқариш – ўз жамоаси тактик моделини аниқлаш, ўзгартиришлар киритиш рақиб жамоа ўйин моделини ўйинчиларга таништириш ва ушбу моделга қарши тактик вариантларни қўллаш каби жараёнларни ўз ичига олади. Бунда, албатта, мусобақа ўтказиш жойи хусусиятлари (майдондан ташқари бўшлиқ зонала кенглиги, ҳарорат атмосфера босими, ҳаво намлиги ва ҳ) эътиборга олинади.

Бундан ташқари расмий ўйинларни мусобақа Низомида кўрсатилган учрашув цикллари ўрганилади. Масалан, 3-1-2-1 – яъни уч ўйин куни ва бир кун дам олиш ёки 4-1-3-1 – яъни 4 кун ўйин – 1 кун дам – 3 кун ўйин – 1 кун дам (бошқача цикллار ҳам бўлиши мумкин) циклларига асосланган ҳолда “машғулот” ва “дам олиш” тартибини қўллаш талаб қилинади.

Дам олиш кунлари, албатта, “профилактик” машғулотлар ўтказилади, иш қобилиятини тиклаш воситаларидан унумли фойдаланиш чоралари қўлланилади.

Тезкор бошқариш – расмий ўйиндан олдин рақиб жамоаси ўйин модели (сўнгги вақтдаги ўйин натижалари) ўйинчиларга эслатилади, қарши қўлланиладиган тактик моделлар (усуллар, тактик комбинациялар хотирада мукаммаллаштирилади).



2-андоза

Ўйиндан олдин муҳим кўрсатмалар, маслаҳатлар ва тавсиялар берилади. Ўйинолди “разминкаси” мазмуни, моҳияти ва йўналиши белгиланади, қўлланилади ҳамда бошқарилади.

Ўйинда асосий захира таркибларини иштирок этиши аввалдан тузилган тактик режа асосида амалга оширилади. Рақиб ўйинчиларнинг кучли ва заиф томонлари ҳисобга олинади ҳамда ушбу омиллардан самарали фойдаланиш чоралари кўрилади.

Ўйин давомида, танаффуслар ва баъзи тўхталишлар вақтида ўйинчиларга муҳим кўрсатмалар бериб борилади. Кўрсатмалар сўз ёки имо-ишоралар билан берилиши мумкин.

Тезкор бошқариш самарадорлигини таъминлашда узатувчи ўйинчи, етакчи (лидер), жамоа сардори ва тренер ўртасидаги узвий алоқа муҳим аҳамият касб этади.

Жорий бошқариш нафақат ўйин давомида балки бутун мусобақа циклида “эртаю-кеч” вақтларда амалга оширилади. Бунда жамоанинг кун тартиби, овқатланиши, эрталабки зарядка, кечки уйқу, маданий-маиший тадбирлар бошқариш ва назорат доирасига киритилади.

Мусобақада жамоани бошқариш жараёни қуйидаги андоза бўйича ифодаланиши мумкин:

Жамоани бошқариш ва бошқарув натижалари (шу жумладан ўйинлар натижалари) мунтазам таҳлил қилинади ва ўйинчилар иштирокида барча камчиликлар ўрганилади ҳамда уларни бартараф этиш чоралари кўрилади.

Мусобақада жамоани бошқариш турлари ва тартиби 22-андозада акс эттирилган.

“Мусобақаларда жамоани бошқариш” мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Мусобақаларда жамоани бошқариш жараёни қандай хусусиятларга эга?
2. Мусобақада жамоани бошқариш тартиби, мазмуни ва мақсади қандай омиллар билан изоҳланади?
3. Мусобақада жамоани самарали бошқариш учун қандай омилларга асосланилади?
4. Мусобақа олдидан, мусобақа давомида ва мусобақа якунида жамоани бошқариш қандай мазмунга эга бўлади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

4. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
5. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallovolo.2010.-685s.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

7. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
8. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.
9. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 с.
10. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.
11. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с..

12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

23. ЎЗБЕКИСТОНДА ВОЛЕЙБОЛ ТАРАҚҚИЁТИНИ БОШҚАРИШ

Ўзбекистон волейбол тараққиётини бошқарувчи давлат ташкилотлари, уларнинг таркиби ва шахобчалари

Республикамизда волейбол тараққиётини бошқариш функциясини жисмоний тарбия ва спорт бўйича давлат ташкилотлари таркибига кирувчи туман, шаҳар, вилоят шахобчалари бажаради.

Спортчи резервларни ва юқори малакали спортчиларни етиштиришни бошқариш масъулияти Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт Қўмитаси қарамоғидаги спорт ўйинлари шўъбасига юкланади. Бундай Қўмиталар Республикамизнинг ҳар бир туман, шаҳар ва вилоятларида мавжуд бўлиб, улар жойларда волейбол тараққиётини таъминлашга жавобгардирлар.

Волейболни тараққий эттиришда, уни янада оммавийлаштиришда республика, вилоят, шаҳар ва туман касаба уюшмаларининг “Кўнгилли жисмоний тарбия ва спорт жамиятлари” катта иш олиб боради.

Волейбол ўқув машғулоти сифатида Олий ва Ўрта махсус билим юртлари ҳамда умумий таълим мактабларининг ўқув дастурларидан жой олган.

Республикамизнинг миллий терма жамоалари мураббийлари нафақат юқори малакали волейболчиларни тайёрлаш, балки волейбол бўйича истеъдодли ўринбосарларни етиштириш тадбирларига раҳбарлик қилиши, уларга назарий ва услубий ёрдам кўрсатиб туриши зарур.

**Спорт клубларида, БЎСМ, олимпия ўринбосарларини тайёрлаш.
БЎСМларда, умумий таълим мактабларида, КХКларда, академик
лицейларда ва олий ўқув юртларида волейболни ривожлантириш
вазифалари ва унинг аҳамияти**

Республикамизни барча ўқув юртларда волейбол энг оммавий спорт турларидан бири бўлиб ҳисобланади, қишлоқларда, хўжалик жамоаларида, маҳалла марказларида, мактаб ва ўқув юртларида фаолият кўрсатаётган кўпдан-кўп волейбол тўғарақларида мазкур спорт тури билан шуғулланаётганларнинг сони саноксиздир.

Волейбол ўқув машғулоти сифатида барча ўқув юртларининг ўқув дастуридан жой олган. Волейболга бунчалик эътибор кучлилигининг сабаби унинг соддалиги ва жисмоний тарбия тизимда арзон, ҳаммабоп восита эканлигидир.

Умумий таълим мактабларида волейбол V-IX синфлар учун ўқув дастурига дарс сифатида киритилган. Кўп йиллик тажрибалар шуни кўрсатадики, волейболчилар маҳоратини ошириш ва малакали волейболчиларни етиштириш мактаб ўқувчиларини мазкур ўйин сирларига мақсадга мувофиқ режага асосан оммавий ўргатиш билан боғлиқдир. Мактаб ўқувчилари ўз маҳоратларини махсус БЎСМларда, олимпия ўринбосарлари тайёрлаш БЎСМларида янада “чуққурак” ва кенгрок такомиллаштиришлари мумкин.

БЎСМ ва шунга ўхшаш махсус спорт мактаблари ўз фаолиятларини асосий дастур ва режалаштирув ҳужжатлари ҳамда Ўзбекистон Республикамизнинг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунга асосан амалга оширадилар.

Маҳаллаларда, турар жойларда, ётоқхона, дам олиш уйлари, оромгоҳлари, дала шийпонлари ва соғломлаштириш марказларида волейбол тўғарақларини ташкил қилиш ва мазкур спорт билан мунтазам шуғулланиш нафақат барча ёшдаги аҳолини жисмонан такомиллаштиришга ёрдам беради,

балки уларни саломатлигини мустахкамлайди, болаларни ножўя ишларга аралашувларидан қайтаради.

Олий ўқув юртларида, касб-техника билим масканлари ва ҳарбий қисмларда ҳам волейбол ниҳоятда катта аҳамиятга эга. Олий ўқув юртларида волейбол биринчидан ўқув дастурига биноан машғулоти сифатида жорий этилган бўлса, иккинчидан шу ўқув юртларининг спорт клубларида фаолият кўрсатаётган волейбол тўғаракларида машғулоти олиб борилади.

Мазкур ўқув масканларида волейболни кенг оммавийлашганини биргина “Студентлар спорти ҳафталиги” мусобақаларидан ҳам билса бўлади.

Ўзбекистон волейбол федерацияси, унинг таркиби ва иш функциялари

Мамлакатимизда волейболни оммавийлаштириш, ривожлантириш, уни раванқ топширишда Ўзбекистон волейбол Федерацияси раҳбарлик ва бошқарувчи ролни ўйнайди. Республикаимизнинг туман, вилоят ва шаҳарларида эса бу масъулият жойлардаги федерациялар орқали амалга оширилади.

Федерациянинг олий раҳбар органи республика анжуманидир. У мамлакатда волейболни ривожлантиришнинг асосий масалаларини ҳал қилади. Федерация анжуман туфайли сайланган ўз президиумидан (раёсатидан) иборат.

Раёсат ўз навбатида белгиланган ижроий қўмитасига эга бўлиши керак. Қўмитада федерациянинг президенти раҳбарлигида директорат ва доимий ҳайъатлар тузилади. Бу ҳайъатлар қуйидаги йўналишлар бўйича фаолият кўрсатадилар:

- молиявий-иқтисодий;
- юридик-ҳуқуқий;
- моддий-техника таъминлови;
- оммавий-ташкилий;
- тренерлар кенгаши;

- илмий-услубий;
- спорт-техника;
- болалар ва ўсмирлар спорти;
- халқаро спорт алоқалари;
- республика спорт фахрийлари кенгаши;

Кўриниб турибдики, мазкур йўналишларнинг номларининг ўзи хайъатнинг вазифаси, бажарадиган тадбирлари ва бутун фаолиятлари мазмунини белгилаб бериб турибди.

Жаҳонда волейболни ривожлантириш жараёнини халқаро ташкилотлар даражасида бошқариш

Волейбол тараққиётини бошқариш халқаро волейбол Федерацияси (ХВФ-ФИВБ) ва зонал конференциялар орқали ижро этилади.

Оврўра, Осиё, Африка, Шимолий Америка, Марказий Америка ва Кариб денгизи, Жанубий Америка минтақаларининг зонал конференциялари мавжуд.

ФИВБнинг алоқа ва иш фаолиятлари расмий равишда инглиз, фаранг, рус ва испан тилларида амалга оширилади.

ФИВБ ўзининг уставига эга. У вақти-вақти билан волейбол соҳасида рўй бераётган асосий воқеалар билан ёритилган расмий БЮЛЛЕТЕНЬ чиқариб (нашр қилиб) туради, турли услубий кўрсатмалар, ҳужжатлар, низомлар, тавсияномалар чоп этилади.

ФИВБнинг асосий мақсади — жаҳоннинг турли минтақаларида волейболни ривожлантириш, барча давлатларнинг спортчилари ва расмий шахслари ўртасидаги дўстлик алоқаларини мустаҳкамлаш, миллий волейбол федерацияларини бирлаштириш, янги миллий волейбол федерациялари тузиш, расмий мусобақалар ўтказиш, ўйин қоидаларини ва тактикасини шакллантиришдан иборат.

ФИВБнинг олий органи — Конгрессдир. У икки йилда бир марта ўтказилади.

ФИББнинг раҳбар органи – Маъмурий Кенгаш бўлиб, ўз президенти, бош котиб ва уни ёрдамчилари, 4 та вице-президенти, 12 та Кенгаш аъзолари ва зонал конфедерацияларнинг президентларидан ташкил топади.

Маъмурий кенгашнинг қарорларини Ижроий Қўмита ҳаётга тадбиқ этади. Ижроий Қўмита ўз президентидан, икки вице-президентидан, бош котиби ва уни икки ёрдамчисидан иборат. ФИББда техник органлар ҳам мавжуд бўлиб, улар 5 та доимий ҳайъатлардан ташкил топади.

1. Ташкилий-спорт ҳайъати – мусобақаларни ташкил қилиш ва уларни таҳлил этиш, маълумотларни йиғиш ва волейбол бўйича халқаро спорт календарини режалаштириш;

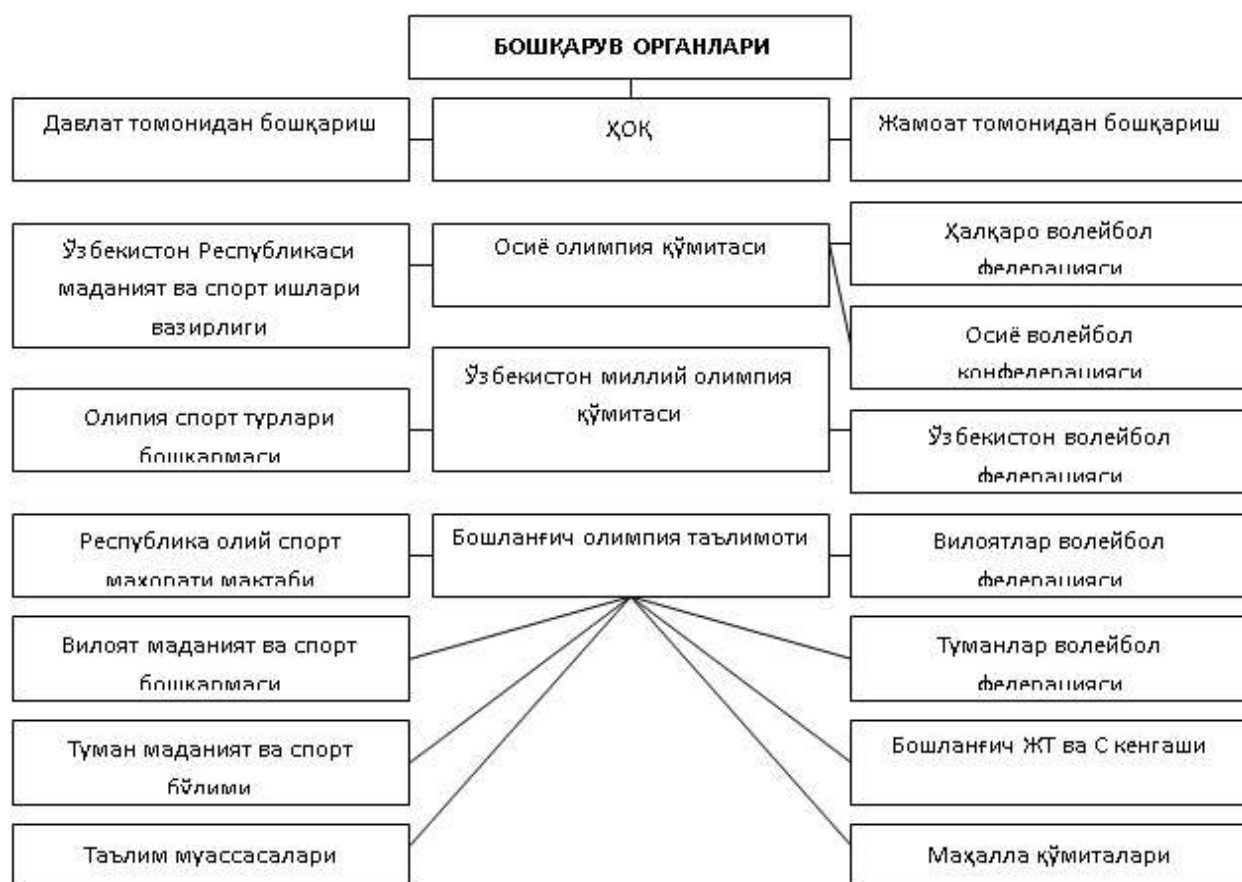
2. Тренерлар бўйича ҳайъат – волейбол эндиgina ривожланаётган минтақа ва давлатларда шу спорт турини тараққий эттириш тадбирларини ташкил қилиш, тренерлар билан семинарлар уюштириш, уларга маслаҳатлар бериш, волейбол бўйича “қўли калта” давлатларга ёрдам сифатида тренерларни ҳар хил муддатларга ишга жўнатиш, услубий кўрсатма ва тавсияларни ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш ишлари билан шуғулланади.

3. Арбитраж ҳайъати – мусобақалар ҳакамларини тайинлаш, уларнинг фаолиятига раҳбарлик қилиш, таҳлил этиш ва баҳолаш, халқаро семинарларни уюштириш, ҳакамлик қилиш бўйича услубий кўрсатмалар ишлаб чиқиш ишларини бажаради.

4. Ўйин қоидалари бўйича ҳайъат – Маъмурий Кенгаш ва Конгресс муҳокамасига ўйин қоидалари бўйича киритилган ўзгаришлар оид тавсияларни тақдим этиш, арбитраж ҳайъати билан биргаликда ҳакамлик қилиш қоидасини ишлаб чиқиш ва ўйин қоидаларига ягона фикрда ёндошишни таъминлаш каби тадбирларни амалга оширади.

5. Тиббий ҳайъат – мусобақалар жараёнида тиббий хизмат кўрсатиш, ўқув-тренировка машғулотларини тиббий назорат қилиш, организм ва иш қобилятини тиклашга оид тадбирвоситалар ҳамда шикастланишларни

олдини олиш каби масалалар бўйича таклиф, тавсия ва кўрсатмалар тайёрлаш ишларини ижро этади.



24-андоза



25-андоза

ФИВБ ўз таркибига 160 та давлат киритган энг кўп сонли федерация ўзига маълум молиявий масъулиятни олиши Шарт, аъзо бўлиб киришда ва хар йили бадал тўлаш, расмий биринчиликлар ва халқаро учрашувлар ўтказиш учун пул маблағи ажратиш, ФИВБ тасаруффида ўтказиладиган расмий мусобақаларда иштирок этиш учун бадал тўлаш ва ҳоказо.

ФИВБнинг фаолиятида собиқ Иттифок Федерацияси жуда катта роль ўйнаган. Бу масала волейбол бўйича машҳур мутахассис Владимир Иванович Савин самарали хизмати ва салмоқли ҳиссалари билан алоҳида ажралиб туради.

Ўзбекистон Республикаси истиқлолга эришганидан сўнг мамлакатимизнинг миллий волейбол Федерацияси ҳаётида ҳам унутилмас ўзгаришлар юз беради. 1992 йил Ўзбекистон миллий волейбол Федерацияси Осиё зонал конфедерациясига аъзо бўлиб қабул қилинди. 24 ва 25-андозаларда мамлакатда волейбол тараққиётини бошқариш органлари ва Ўзбекистон волейбол Федерациясининг тузилмаси ифодаланган.

“Ўзбекистонда волейбол тараққиётини бошқариш” мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Ўзбекистонда волейбол тараққиётини бошқаришнинг қандай давлат ва жамоат органлари мавжуд? Уларни иш фаолиятига изоҳ беринг.
2. Волейбол тараққиётини бошқарувчи органлар қандай тузишга эга ва улар қандай ишларни амалга оширади?
3. Оммавий ва профессионал волейбол тараққиёти қайси йўналишларда бошқарилади?
4. Ўзбекистонда волейболнинг “кечаги”, “бугунги” ва “эртанги” ҳолати нималар билан изоҳланади?

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.
3. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 с.
4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.
5. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с..

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

24. ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ АСОСЛАРИ

24.1.Талабалар илмий-тадқиқот ва ўқув тадқиқот ишлари

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тизимини шакллантириш, уни янада оммавийлаштириш ҳамда аҳолининг кундалик истеъмолига айлантириш ушбу соҳани илмий асосда ташкил қилишни тақазо этади. Айниқса ўзбек спортини рақобатбардош босқичга кўтариш, уни ҳалқаро миқёсга олиб чиқиш фақат илмий изланишлар, чуқур тадқиқотлар эвазига амалга оширилиши мумкин. Бинобарин, соҳа бўйича таълим олаётган ҳар бир бўлажак мутахассис илмий-назарий жиҳатдан тўла-тўқис қуролланган, ўз касбининг устаси, замонавий, илғор илмий-тадқиқот услубларини ўзлаштирган бўлиши лозим. Демак, институт талабалари, шу жумладан волейбол, Волейболл ва теннис ихтисосликлари талабалари ўқув режасидаги барча фанлар қатори илмий-тадқиқот ишлари бўйича зарур билим, малака ва кўникмаларни эгаллашлари Шарт. Талабаларнинг илмий-тадқиқот ишлари биринчи навбатда спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ҳамда техник-тактик малакаларни такомиллаштиришга, ўқув тренировка жараёнини шакллантириш, жумладан қўлланиладиган тренировка ва мусобақа нагрузкаларини спортчининг жисмоний - функционал имкониятларига мувофиқлигини аниқлашга қаратилиши даркор.

24.2.Илмий-тадқиқот ишларига қўйиладиган талаблар ва илмий ишлар турлари

Спорт ўйинлари бўйича олиб бориладиган илмий-тадқиқот ишлари махсус йўналтирилган мураккаб жараён бўлиб, жисмоний тарбия ва спорт амалиётидаги ҳолат ёки муаммоларни ўрганишга қаратилади. Ўрганиладиган илмий мавзу моҳияти ва йўналиши жиҳатидан долзарб амалий аҳамиятга эга бўлиши керак.

Ҳар бир илмий-тадқиқот ишидан аввал ўрганиладиган муаммо юзасидан илмий «эҳтимол» (гипотеза) белгиланади. Ушбу муаммони ўрганиш натижасида шу «эҳтимол» исбот асосида тасдиқланади ёки тасдиқланмаганлиги эътироф этилади.

Илмий иш ўз мақсади ва вазифаларига мос келувчи муайян режа асосида амалга оширилади. Ҳар бир илмий ишнинг пировард натижаси амалиётга фойдали таъсир кўрсатиши лозим. Ҳар биор илмий иш ўзига хос бўлган текширилувчи объект, илмий услублар ва керакли ускуна-анжомларга эга бўлиши Шарт. Илмий текшириш, асбоблар ёрдамида ўлчаш, текширувни ўтказиш Шарт-Шароитлари ягона стандарт ҳолатда бўлиши муҳим. Олинган илмий кўрсаткич ва натижалар текширилган жараёни аниқ ифода этиши зарур.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий иш олиб борувчи ҳар бир тадқиқотчи текширилувчи объект инсон эканлигини ёддан чиқармаслиги талаб қилинади.

Илмий тадқиқотнинг якуний натижалари қуйидаги иш шакллари билан ифодаланиши мумкин:

- илмий маъруза ёки унинг тезиси (қисқача матни);
- илмий мақола;
- илмий тавсиянома;
- илмий ахборот;
- реферат;
- илмий ҳисобот;
- илмий қўлланма;
- диплом иши;
- магистрлик диссертацияси;
- номзодлик диссертацияси;
- докторлик диссертацияси;
- монография.

Илмий маъруза – семинар, конференция, симпозиумларда олимлар диққатига тақдим этилади ва ўз ичига илмий-тадқиқот ишлари бўйича муайян мавзу моҳиятини очиқ беришга қаратилади.

Илмий мақола – муайян илмий тадқиқотнинг айрим босқичи ёки якунланган натижалари таҳлилини илмий журнал, тўплам ва бошқа нашриётлар орқали эълон қилинади.

Илмий тавсиянома – босқич ёки якунланган илмий иш натижалари, уларнинг таҳлили ва хулосалари асосида амалиётга тақдим этиладиган таклифлар мажмуасини ўз ичига олади. Одатда, бундай тавсияномалар аввал амалиётга тадбиқ этилади, сўнг уларнинг аҳамияти ва амалий самараси тан олинган, расмий равишда тасдиқланади.

Илмий ахборот – аксарият ҳолларда тезкор йиғилишларда, илмий раҳбар, илмий ходимлар ва амалиёт мутахассислари олдида илмий тадқиқотнинг бориши ёки унинг якуний натижалари ҳақида қисқа оғзаки маълумот бериш билан ифодаланади.

Реферат – илмий ишнинг ушбу шакли танланган илмий мавзу доирасидаги ёки шу мавзуга бевосита алоқадор адабиётлардан маълумотлар тўплаб, уларни таққослаш, таҳлил қилиш ва умумлаштириш орқали ўрганиладиган муаммо долзарблигини исботлаб берувчи ёзма фикр-мулоҳазалардан иборат бўлади.

Илмий ҳисобот – тўлиқ якунланган илмий тадқиқот ёки унинг айрим қисми бўйича олинган натижаларнинг атрофлича таҳлили ва хулосаларини акс эттирувчи илмий иш бўлиб, ёзма равишда илмий маъмуриятга тақдим қилиш учун тайёрланади. Илмий ҳисобот фан ва техника бўйича давлат маъмурияти томонидан белгиланган талаблар асосида ишлаб чиқилади ҳамда диссертациялар каби барча бўлим, боб ва бандлар матнини ўз ичига олади.

Илмий қўлланма – кўп йиллик илмий-тадқиқот натижалари ва хулосаларига асосланган ҳолда яратилади. Илмий қўлланма турли мавзуларга

оид масалалар моҳияти, назарий асослари, уларни ўрганиш услубияти ва воситаларини ёритиб беришга қаратилади.

Масалан: спорт тайёргарлигининг турли давр ва босқичларида ўқув-тренировка машгулотларининг илмий-услубий асослари очибберилиши мумкин.

Диплом иши, магистрлик, номзодлик ва докторлик диссертациялари – жисмоний тарбия ва спорт соҳасида муайян долзарб мавзунини илмий тадқиқот асосида чуқур ҳамда атрофлича очиб беришга қаратилади. Ушбу илмий ишлар ўзининг мақсад ва вазифалари илмий янгилиги, амалий аҳамияти ва тавсиялари, асосланган хулосаларига эга бўлиши лозим.

Монография – кўп йиллик илмий-тадқиқот ва изланишлар натижалари асосида ишлаб чиқилган ва китоб шаклида нашр қилинадиган йирик илмий иш маҳсули.

24.3. Илмий-тадқиқот услублари, изланувчи объект ва ўрганилувчи предмет

Илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш ва ўтказишда энг асосий услубларидан бири педагогик кузатув бўлиб ҳисобланади. Педагогик кузатув олдиндан пухта ишлаб чиқилган махсус режа асосида амалга оширилиб, ўз мақсад ва вазифаларига эга бўлиши даркор. Педагогик кузатувни маълум тартибда мунтазам олиб борилиши муҳим Шартлардан биридир.

Педагогик назорат муайян объект (спортчи, жамоа, машгулот, мусобақа ва ҳоказо) устидан маълум вазифа билан белгиланган жараёнлар (машгулот ҳажми, шиддати, спортчининг функционал ҳолати ёки унинг ўзгариши ва ҳоказо) бўйича ўтказилади. Ҳар бир кузатилаётган жараён статик қонуниятларга кўра аниқ исбот қилиш учун етарли даражада ўрганилиши керак.

Спорт тизимида, жумладан спорт ўйинчиларига оид спорт турлари доирасида илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш даставвал шу турлар

амалиётига хос турли йўналишдаги илғор тажрибаларни ўрганишни талаб қилади. М: етакчи тренерлар тажрибаси, етакчи спортчилар тажрибаси, етакчи жамоалар тажрибаларини ўрганиш. Ушбу тажрибаларни ўрганиш услубий жиҳатдан қуйидаги тартибда амалга оширилади:

1. Режа тузиш;
2. Мақсад ва вазифаларни белгилаш;
3. Ўрганиладиган асосий масалаларни белгилаб олиш;
4. Олинган натижаларни статистик жиҳатдан умумлаштириш.

Ўрганиладиган жараёнлар:

- адабиётларни таҳлил қилиш;
- режалаштириш ҳужжатларини ўрганиш;
- педагогик кузатув;
- тренирока машғулотларини қайд этиш;
- сўровнома ўтказиш;
- суҳбатлар ўтказиш;
- машғулот ва мусобақалар натижаларини (ўйин малакалари сони, ҳажми ва самараси) тўплаш;
- кундалик дафтарларни ўрганиш.

Илмий тадқиқот услублари.

- хронометрия;
- стенография;
- динамометрия;
- миография;
- пульсометрия;
- кардиография;
- спирография;
- радиометрия;
- энцефалография ва ҳ.к.

Муайян илмий иш даставвал ўрганиш учун танлаб олинган объект ёки жараённинг ҳолати ва унинг динамикаси белгиланган мақсадга мос равишда

узоқ вақт давомида тадқиқот асосида текширилади. Олинган натижалар чуқур ва атрофлича таҳлил қилинади. Текширув статистик жиҳатдан етарли даражада амалга оширилганидан сўнг махсус режага биноан педагогик тадқиқот 1-2 йил давомида ўтказилиши мумкин. Педагогик тадқиқот ўтказиш учун текширувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний ва спорт тайёргалиги имконияти борица бир хил бўлган иккита гуруҳ танлаб олинади. Текширувчилар сони уларнинг спорт малакаси, белгиланган мақсад ва вазифаларга қараб 10-15 тадан 50-100 тагача бўлиши мумкин. Тадқиқотда иштирок этадиган икки гуруҳдан бири **назорат гуруҳи**, иккинчиси эса **тадқиқот гуруҳи** деб аталади.

Назорат гуруҳи амалдаги дастур асосида шуғулланаверади. Фақат ушбу гуруҳ тадқиқот бошида, ўртасида ва якунида танланган илмий услублар ёрдамида текширилади.

Тадқиқот гуруҳи эса тадқиқотчи томонидан илмий асосда ишлаб чиқилган махсус режа дастур бўйича шуғулланишни давом эттирадилар. Тадқиқотнинг мақсад ва вазифасига қараб текширилувчилар ҳар машғулот давомида ёки босқичма-босқич текширилади.

Тадқиқот муддати икки гуруҳда бир хил бўлиши мақсадга мувофиқдир.

24.4. Илмий-тадқиқот ва услубий ишларни ташкил қилиш малакаларини ўзлаштириш

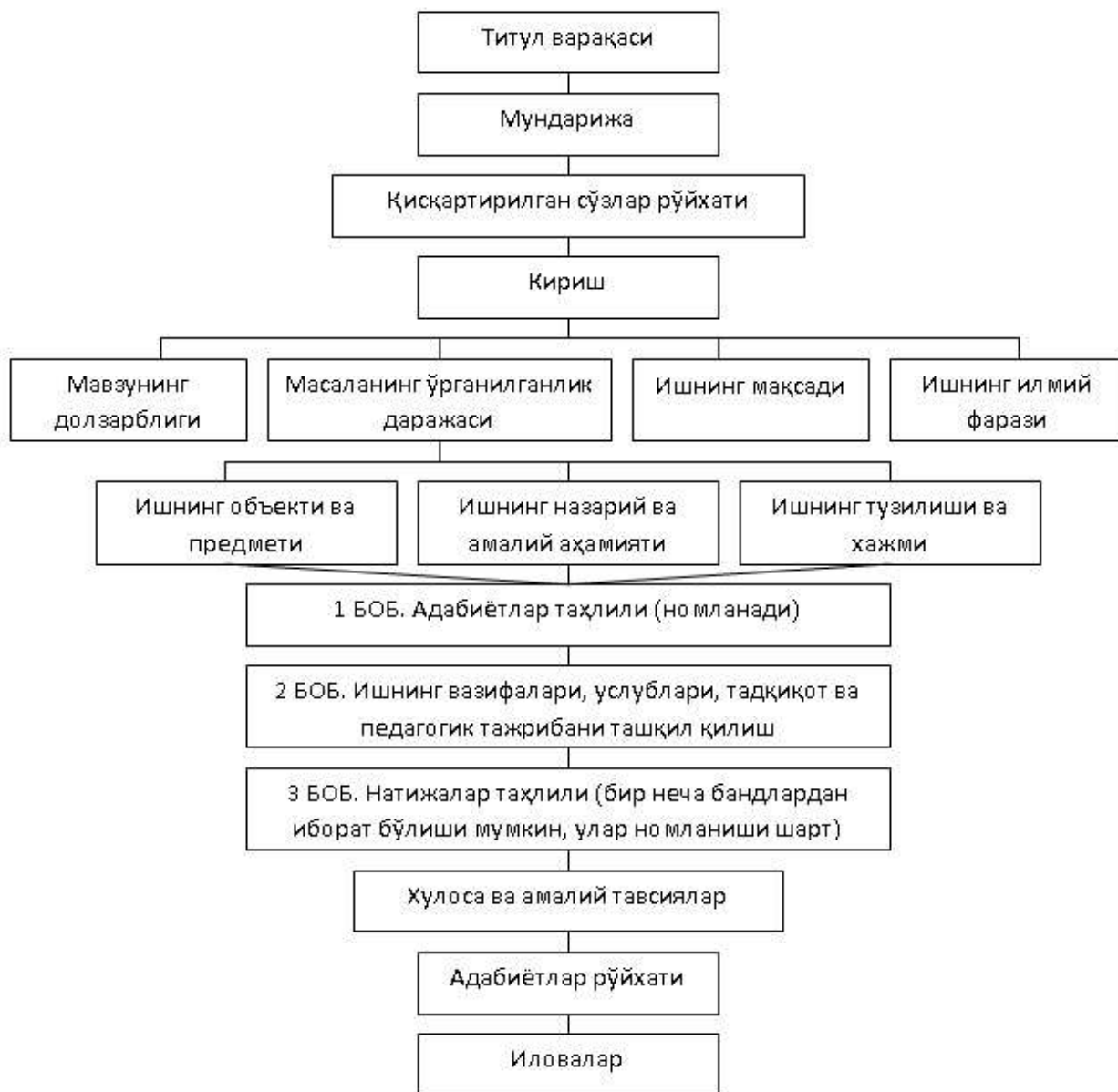
Адабиётлар билан ишлаш. Талаба таълим олиш давомида илмий адабиётлар билан ишлаш, маълумотларни таҳлил қилиш, уларни таққослай билиш, умумлаштириш ва библиографик кўрсаткичлари билан ўзича реферат тарзида баён қилиб олишни ўрганиши лозим.

Илмий услубларни ўрганиш, уларни тадқиқотда қўллаш технологиясини ўзлаштириш, тадқиқот натижаларининг илмий моҳиятини билган ҳолда таҳлил қилиш «илмини» эгаллаш, натижаларни статистик услубда ҳисоблай билиш ва бошқа шунга ўхшаш билим ва малакаларни

шакллантириш талаба учун илмий-тадқиқотни самарали ташкил қилишда муҳим аҳамиятга эга.

Андоза

Илмий иш ва БМИнинг таркибий тузилиши



Агар илмий услублардан фойдаланиш мураккаб техник воситалар (асбоб, аппарат, компьютер, тренажер ва ҳ.к.) ёрдамида амалга ошириладиган бўлса, унда шу техник асбобларни ишлатиш малакасини ҳам пухта ўзлаштириш керак бўлади.

Курс ёки диплом ишларини ва умуман илмий «маҳсулот»нинг барча турларини «ишлаб чиқариш» технологиясини ўрганиш, илмий адабиётлардан маълумотлар тўплаш, илмий иш мавзусини танлаш, мақсад ва вазифаларни

таҳлил қилиш, умумлаштириш ва бошқа малака-кўникмалар ҳақида кенгрок маълумот олиш учун талабага қуйдаги «Услубий қўлланма» билан танишиб чиқишни тавсия қиламиз:

О.Т.Расулов, Х.А.Исматуллаев. Жисмоний тарбия институтида мутахассислик бўйича ботирув малакавий (диплом) ишини тайёрлаш хусусиятлари. Тошкент. 1993. 20 б.

Ушбу методик қўлланма билан институт кутубхонасида танишиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.
3. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. //

Учебно-методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 с.

4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

5. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с..

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Интернет сайтлари

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

“Илмий-тадқиқот асослари” мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Талабаларнинг ўқув-тадқиқот ва илмий-тадқиқот ишлари қандай моҳиятга эга?
2. ТЎТИ ва ТИТИ қандай амалга оширилади?
3. ТЎТИ ва ТИТИда қандай услуб ва тест синовларидан фойдаланилади?
4. Илмий иш (тезис, мақола, БМИ ва ҳ) қандай тайёрланади?
5. ТЎТИ ва ТИТИ қандай мақсадларга хизмат қилади?

НАМУНАВИЙ ТЕСТ САВОЛЛАРИ

Фанга кириш.

Волейболнинг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи.
Ўзбекистонда жисмоний тарбия тизимида волейбол

1. Волейбол қачон ва қаерда илк бор Олимпиада ўйинлари дастурига киритилган?

- а) 1953йил – Хельсинки
- б) 1968 йил – Мехико
- в) 1956 йил – Мельбурн
- г) 1964 йил – Токио

2. Волейбол ўйинининг дастлабки қоидаларини ким, қачон ва қаерда ишлаб чиқди?

- а) 1895 йил АҚШ – В. Морган
- б) 1897 йил Англия – Д. Смит
- в) 1897 йил АҚШ – А. Холстед
- г) 1896 йил Япония – М. Даймацу

3. Эркаклар орасида Европа чемпионати биринчи марта қачон ва қаерда ўтказилди?

- а) 1936 йил – Берлинда
- б) 1939 йил – Брюсселда
- в) 1947 йил – Прагада
- г) 1948 йил – Римда

4. Қачон ва қаерда Халқаро волейбол Федерацияси (ФИВБ) ташкил топган?

- а) 1920 йил – Римда
- б) 1925 йил – Брюсселда
- в) 1939 йил – Москвада
- г) 1948 йил – Парижда

5. Болалар соғломлаштириш оромгоҳида волейбол бўйича мусобақалар ўтказганда қайси усуллардан фойдаланган маъқул?

- а) айланма
- б) чиқиб кетиш
- в) аралаш
- г) кўпроқ қатнашчиларнинг хоҳишига кўра

6. Ўзбекистонда волейбол ўйини биринчи марта қаерда пайдо бўлди?

- а) Андижонда
- б) Тошкентда
- в) Самарқандда
- г) Қўқонда

7. Ўзбекистонда волейбол бўйича биринчи расмий мусобақа қачон ўтказилган?

- а) 1930 йил
- б) 1918 йил

- в) 1925 йил
- г) 1927 йил

8. Ўзбек волейболчиларининг биринчи халқаро учрашуви қачон ва ким билан бўлиб ўтган?

- а) 1930 йилда Покистон билан
- б) 1947 йилда Ҳиндистон билан
- в) 1935 йилда Афғонистон билан
- г) 1929 йилда Грузия билан

9. Мустақиллик даврида волейбол бўйича Ўзбекистон Чемпионати нечанчи йилдан ўтказила бошлади?

- а) 1991 йилдан
- б) 1992 йилдан
- в) 1993 йилдан
- г) 1994 йилдан

10. Мустақил Ўзбекистонда эркаклар орасидаги биринчи чемпионатнинг ғолиби бўлган жамоани кўрсатинг

- а) “Кинап” (Самарқанд)
- б) “Динамо” (Тошкент)
- в) “СКИФ” (Тошкент)
- г) “Автомобилист” (Қўқон)

Мусобақа қоидалари

1. Майдонни белгиловчи чизиқларнинг кенглиги қанча?

- а) 3 см б) 4 см в) 5 см г) 7 см

2. 15-16 ёшли қизлар орасидаги мусобақаларда тўрнинг юқори қирғоғи майдондан қанча баландликда бўлиши керак?

- а) 2 м б) 2 м 10 см в) 2 м 15 см г) 2 м 20 см

3. Ўйинчиларнинг ўзаро тўғри ёки нотўғри жойлашиши (тўпни ўйинга киритиш вақтида) ҳакам томонидан қандай аниқланади?

- а) гавданинг ҳолатига қараб
- б) ўйинчилар оёқ кафтлари ҳолатига қараб
- в) қўллар ҳолатига қараб
- г) бошнинг ҳолатига қараб

4. Битта жамоа бир партия давомида ўйинчиларни алмаштириш имкониятидан кўпи билан неча марта фойдаланиши мумкин?

- а) икки
- б) тўрт
- в) беш
- г) олти

5. Агар ўйинга тўп киритишни (ҳакам ҳуштак чалганидан сўнг) баённома бўйича навбатига мувофиқ уни бажариши керак бўлган ўйинчи эмас бошқаси амалга оширса, нима қилинади?

- а) баҳсли тўп ҳисобланади
- б) тўғри жойлашув тикланади, ўйинга янгитдан тўп киритилади

в) жамоа бир очко билан жазоланади, тўпни ўйинга киритиш ҳуқуқи рақибга берилади

г) жамоа ўйинга тўп киритиш ҳуқуқини йўқотиш билан жазоланади, тўғри жойлашув тикланади

6. Ўйинга тўп киритиш бажарилаётганда хатоларни қайд этиш иккинчи ҳакамнинг вазифасига кирадими?

а) агар чизикдаги ҳакам бор бўлса, кирмайди

б) ҳар қандай ҳолатда ҳам кирмайди

в) киради, фақат жамоаларнинг бирига

г) агар чизикдаги ҳакамлар бўлмаса, киради

7. Бир партия (I дан IV гача) жамоалардан бири кўпи билан қанча миқдорда очко йиққунга қадар давом этади?

а) 17 б) 19 в) 23 г) 25

8. Ўрта чизикдан қандай масофада ҳужум чизиғи ўтказилади?

а) 2 м б) 2,5 м в) 3 м г) 4 м

9. 13-14 ёшли қизлар орасидаги мусобақаларда тўрнинг юқориги қирғоғи майдондан қанча баландликда бўлиши керак?

а) 2 м б) 2 м 05 см в) 2 м 10 см г) 2 м 20 см

10. Орқа чизик (1,5,6 зона) ўйинчисига ҳужум зонасидан итарилиб, ҳужум зарбасини бажариш (яъни тўрнинг юқори қирғоғидан баландда бўлган тўпни уриш) учун рухсат бериладими?

а) рухсат берилади, агар бу итарилиш вақтида ўйинчи ҳужум чизиғини тўлиқ босмаган бўлса

б) рухсат берилади, агар унинг ҳаракатлари мажбурий бўлса (учинчи сўнги зарба)

в) рухсат берилмайди, агар бу унинг жамоаси бажараётган иккинчи зарба бўлса

г) ҳеч қачон рухсат берилмайди

Ўйин техникаси

1. Тўп юқоридан икки қўл билан узатилганда, қўл панжалари билан тўпнинг учрашуви қаерда юз беради?

а) кўкрак сатҳида

б) энгак сатҳида

в) бош устида

г) юқорида, юзнинг рўпарасида

2. Пастдан тўпни тўғри узатишнинг аниқлиги нимага боғлиқ?

а) қўл силташнинг йўналиши, тўпга урилган нуқтасига боғлиқ

б) зарбанинг кучига боғлиқ

в) тўпни ташлаб беришнинг баландлигига боғлиқ

г) тўпнинг айланма ҳаракатсиз парвозига боғлиқ

3. Ҳужум зарбаси қандай асосий босқичлардан иборат?

а) дастлабки ҳолат, зарб билан югуриб келиш, итарилиш, зарба

б) зарб билан югуриб келиш, итарилиш, сакраш, зарба

- в) зарб билан югуриб келиш, сакраш, хужум зарбаси ерга тушиш
- г) зарб билан югуриб келиш, сакраш, қўлни силташ, гавданинг фаол ҳаракати, зарба, ерга тушиш

4. Қандай техник усуллар ҳимоя техникаси ҳисобланади?

- а) тўсиқ қўйиш, хужум зарбаси берилган тўпни юқоридан ва пастдан қабул қилиш
- б) хужум зарбаси
- в) юқоридан ва пастдан тўп узатиш
- г) тўпни ўйинга киритиш

5. Хужум зарбасида итарилиш вақтида қўлларнинг фаол ҳаракати қандай аҳамиятга эга?

- а) кучни ошириб, тўр тепасидаги зарба баландлигини орттиради
- б) таянчга бериладиган босимни кучайтиради
- в) итарилиш тўғри бўлишига ёрдам беради
- г) сакраш баландлигини оширади

6. Юқоридан тўпни тўғри узатишнинг аниқлиги нимага боғлиқ?

- а) тўпнинг айланма ҳаракатли парвозига
- б) тўпнинг айланма ҳаракатсиз парвозига
- в) ташлаб берилган тўпнинг баландлигига
- г) қўл силташнинг йўналиши, тўпга урилган нуқтасига

7. Нима учун тўпга зарба бериш вақтида қўл тўғри бўлиши керак?

- а) тўпга бериладиган босим кучи ортади
- б) зарба аниқ бўлади
- в) кучни оширади, тўр тепасида зарбанинг баландлигини орттиради
- г) тўпнинг айланма ҳаракатли парвози учун

8. Пастдан тўп узатишни бажариш техникаси нимага боғлиқ?

- а) дастлабки ҳолатга
- б) тўпнинг учиш тезлиги ва траекториясига
- в) зарба кучига
- г) ҳаракатланиш (жойни ўзлаштириш) техникасига

9. Тўпни ўйинга айланма ҳаракатсиз киритиш ниманинг ҳисобига бажарилади?

- а) қўлнинг тўғрилиги ҳисобига
- б) юқорилан пастга қаратиб тўпга зарба бериш
- в) пастдан юқорига қаратиб тўпга зарба бериш
- г) тўп ташлаб беришнинг баландлиги, тўпга кескин, аниқ марказга йўналтириб зарба бериш

10. Хужум техникасига қандай техник усуллар киради?

- а) тўсиқ қўйиш, юқоридан ва пастдан тўп узатиш, ҳаракатланиш
- б) ҳаракатланиш, тўсиқ қўйиш
- в) юқоридан ва пастдан тўп узатиш, хужум зарбаси
- г) хужум зарбаси, тўп узатишлар, ўйинга тўп киритиш, тўсиқ қўйиш

Ўйин тактикаси

1. Нима сабабдан волейболда ўйинчининг туриши муҳим аҳамиятга эга?

- а) тўпга ўз вақтида ҳаракат қилишга ёрдам беради
- б) янада оқилона ҳаракатланишларга ёрдам беради
- в) силжиб югуришнинг табиийлигини таъминлайди, тезликнинг ошишига ёрдам беради
- г) тўпга ҳаракат қилиш учун юқори даражада тайёр туриш заруриятини белгилаб беради

2. Хужум зарбасига тўсиқ қўйиш учун сакраш вақтини қандай аниқлаш мумкин?

- а) узатилган тўпнинг траекторияси бўйича
- б) хужум қилаётган ўйинчининг югуриб чиқиши бўйича
- в) тўсиқ қўювчининг сакрашига қараб
- г) тезкор-куч сифатлари бўйича

3. Кимни биринчи суръат ўйинчиси деб айтилади?

- а) паст бўйли ўйинчини
- б) пастдан узатилган тўпдан хужум қилаётган ўйинчини
- в) баланддан узатилган тўпдан хужум қилаётган ўйинчини
- г) биринчи бўлиб комбинацияни бошлайдиган ўйинчини

4. Волейболчи томонидан у ёки бу старт туришининг қабул қилиниши ва унинг гавдасининг умумий оғирлик маркази (УОМ) жойлашиши кимга боғлиқ?

- а) ўйинчининг бўйи ва ҳаракатчанлигига
- б) тезкор-куч сифатлари ва техник маҳоратига
- в) силжиб юришлар тезкорлик ва тактик мақсадларга
- г) ўйиндаги вазиятга ва бажариладиган ўйин услуби усулига

5. Ўйин олиб бориш тактикаси воситалари нима?

- а) ўйиндаги фикрлаш
- б) тактик комбинациялар
- в) техник усуллар ва уларнинг бажарилиш усуллари
- г) жой танлаш ва силжиб юришлар

6. Ўйин олиб боришнинг тактик усуллари нима?

- а) хужум
- б) тўп узатишлар
- в) тактик комбинациялар ва ўйин тизими
- г) ҳимоя

7. Волейболчининг тактик ҳаракатларини амалда ўрганиш қандай кетма-кетликда олиб борилади ?

- а) видеоёзувларни (схемаларни) томоша қилиш машғулотларда синаб кўриш, мусобақаларда кўллаш
- б) индивидуал, кейин гуруҳли сўнгра жамоавий ҳаракатларни ўрганиш
- в) имитация, техника машқлари, тактик машқлар
- г) рақибсиз, суст рақиб билан, мусобақа шаклида

8. Қайси зонага тўпни ўйинга киритиш фойдали эканлиги тўғрисидаги қарор қандай индивидуал сифат ҳисобига қабул қилинади?

- а) онг, координация ва хотира ҳисобига
- б) диққатни жамлаш ва реакция аниқлиги ҳисобига
- в) тактик-таҳлилий фикрлаш ҳисобига
- г) интеллектуал қобилият ҳисобига

9. Замонавий волейболда жамоаларни жамлашнинг энг кенг тарқалган тизими.

- а) 4 : 2 б) 2 : 4 в) 3 : 3 г) 5 : 1

10. Ҳужумда жамоавий тактик ҳаракатларни ташкил этишда нечта ўйинчи қатнашади?

- а) 5 б) 3 в) 4 г) 6

Ўйин малакалари техникасига дастлабки ўргатиш услубияти

1. Мактабда волейбол бўйича жисмоний тарбия дарсида қандай услублар қўлланилади?

- а) ялпи, гуруҳли, индивидуал
- б) такрорий
- в) комплекс
- г) айланма машғуллот

2. Қандай жисмоний машқлар ёрдамчи (машқ қилдирувчи) машқларга киради?

- а) тактика бўйича
- б) техника бўйича
- в) махсус ва умумий ривожлантирувчи
- г) мусобақа

3. Нима сабабдан волейболда ўйинчининг туриши муҳим аҳамиятга эга?

- а) тўпга ўз вақтида ҳаракат қилишга ёрдам беради
- б) янада самарали ҳаракатланишларга ёрдам беради
- в) силжиб югуришнинг табиийлигини таъминлайди, тезликнинг ошишига ёрдам беради
- г) тўпга ҳаракат қилиш учун юқори даражада тайёр туриш заруриятини белгилаб беради

4. Ҳужум зарбасига тўсиқ қўйиш учун сакраш вақтини қандай аниқлаш мумкин?

- а) узатилган тўпнинг траекторияси бўйича
- б) ҳужум қилаётган ўйинчининг югуриб чиқиши бўйича
- в) тўсиқ қўювчининг сакрашига қараб
- г) тезкор-куч сифатлари бўйича

5. Мактабда волейбол дарси нечта қисмдан иборат?

- а) олти
- б) бешта
- в) тўртта
- г) учта

6. Волейбол бўйича БЎСМ дастурига мувофиқ ўқув гуруҳларининг тўғри номланишини аниқланган?

- а) бошланғич тайёргарлик, ўқув-машғуллот, спорт такомиллашуви
- б) ўғил болалар, қиз болалар, ўсмир йигитлар, қизлар
- в) энди шуғулланувчилар гуруҳлари, разрядчилар (Шр, Пр, Ір)
- г) 12 ёшгача, 14 ёшгача, 16 ёшгача, 18 ёшгача

7. Бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчилар сони қанча бўлиши керак?

- а) 12 б) 28 в) 24 г) 20

8. Шуғулланувчилар (спортчилар) тайёрлаш жараёни самарадорлиги нимага боғлиқ?

- а) техникани томоша қилиш ва таҳлил этиш
- б) техникани эксперт баҳолаш
- в) комплекс назорат воситалари ва услубларидан фойдаланиш
- г) шуғулланувчилар фикрларини сўраш

9. Қандай услублар ёрдамида шуғулланувчиларда ўйин усули техникаси тўғрисида тасаввур шаклланади?

- а) мусобақа услуби ёрдамида
- б) қатъий тартиблаштирилган машқлар услуби ёрдамида
- в) биргаликда таъсир кўрсатиш услуби ёрдамида
- г) тушунтириш ва кўрсатиш услублари ёрдамида

10. Спорт тайёргарлиги томонларини (йўналишларини) санаб ўтинг?

- а) техник, тактик, жисмоний, психологик, интеграл
- б) ўқув ва назорат ўйинлари, мусобақалар
- в) жисмоний сифатларни тарбиялаш учун умумий ривожлантирувчи ва махсус машқлар
- г) техника бўйича тайёргарлик ва яқинлаштирувчи машқлар

Волейбол дарсини бўлакларга бўлиб ва тўлиқ ўтиш услублари

1. Мактабда волейбол дарси нечта қисмдан иборат?

- а) олти
- б) бешта
- в) тўртта
- г) учта

2. Машғуллотнинг қайси қисмида волейболчи силжиб юришининг махсус тезкорлиги самаралироқ тарбияланади?

- а) тайёрлов
- б) тайёрлов ва яқинлаштирувчи
- в) асосий қисм бошида
- г) тайёрлов ва асосий

3. Волейболчининг махсус чакқонлигини тарбиялашда қандай воситалар энг самарали ҳисобланади?

- а) умумий ривожлантирувчи машқлар
- б) туркум, сузиш

в) баскетбол, мини-футбол

г) ҳаракатли ва спорт ўйинлари, махсус машқлар

4. Сакровчанликни тарбиялашда қандай услублардан устувор фойдаланилади?

а) мусобақа

б) айланма машғулот

в) ўйин

г) такрорий-динамик кучланишлар

5. Мактабда волейбол бўйича жисмоний тарбия дарсида қандай услублар қўлланилади?

а) ялпи, гуруҳли, индивидуал

б) такрорий

в) комплекс

г) айланма машғулот

6. Волейбол дарси самарадорлигини баҳолашнинг энг кенг тарқалган усуллари қандай номланади?

а) кузатув ва педагогик таҳлил

б) томоша қилиш ва эксперт баҳолаш

в) тасаввурларни таҳлил қилиш ва баҳолаш

г) хронометраж ва пульсометрия

7. Волейбол дарси қайси ҳужжатга асосан ўтказилади?

а) йиллик режа

б) дарс режаси

в) машғулотлар жадвали

г) дарс конспекти

9. Хронометраж услуби ёрдамида дарснинг қайси параметри аниқланади? Ҳаракат фаоллигини назорат қилиш хронометраж услубидан фойдаланиб машғулот жараёнида нима аниқланади?

а) машқларнинг самарадорлиги

б) дарс юкламалари динамикаси

в) дарснинг зичлиги

г) дарснинг шиддати

10. Волейбол дарсининг тайёрлов қисми қандай машқлар билан бошланади?

а) юриш ва югуриш машқлари

б) ўтириб-туришлар ва сакраш машқлари

в) сафланиш ва тартибланиш машқлари

г) гимнастика машқлари

Волейболчининг жисмоний сифатлари

1. Волейболчининг майдонда силжиб юриш тезлиги ва усули нимага боғлиқ?

а) волейболчининг чаққонлигига

б) техник-тактик тайёргарлигига

в) ўйин тажрибасига

г) тўпнинг учиш йўналиши тезлиги ва траекториясига

2. Волейболчи силжиб юришининг махсус тезкорлиги машғулотининг қайси қисмида самаралироқ тарбияланади?

а) тайёрлов

б) тайёрлов ва якунловчи

в) асосий қисм бошида

г) тайёрлов ва асосий

3. Волейболчининг махсус чаққонлигини тарбиялаш қандай воситалар энг самарали ҳисобланади?

а) умумий ривожлантирувчи машқлар

б) туризм, сузиш

в) баскетбол, мини-футбол

г) ҳаракатли ва спорт ўйинлари, махсус машқлар

4. Сакровчанликка тарбиялашда қайси услублардан устувор фойдаланилади?

а) мусобақа

б) айланма машғулот

в) ўйин

г) такрорий-динамик кучланишлар

5. Спортчининг қайси жисмоний сифатлари волейболчи учун махсус ҳисобланади?

а) сакровчанлик, сакраш чидамлилиги ўйин чидамлилиги, тезлик чидамлилиги

б) янги ўйин усуллари тез ўзлаштира олиш қобилияти

в) куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик

г) майдонда ўйиндаги вазият ўзгаришига тез реакция қила олиш

6. Волейболчиларнинг махсус чидамлилиги турларидан қайсиларини биласиз?

а) кўп сонли сакрашларни бажара олиш қобилияти

б) тезлик, сакровчанлик, ўйин

в) ўйиндаги тез ўзгарувчан вазиятга қараб ҳаракат фаолиятини тез ўзгартира олиш

г) ўйин пайтида толиқишга қаршилик кўрсата олиш қобилияти

7. Волейболчининг махсус кучини тарбиялашда қайси услублар энг самарали?

а) максимал, такрорий-динамик кучланишлар, айланма машғулот услублари

б) ораликли, мусобақа

в) кўргазмали услублар

г) такрорий, ораликли ўйин

8. Волейболчи махсус чаққонлигининг қандай турларини биласиз?

а) сакраш, йиқирилишни билиш

б) янги усулларни тез эгаллаш, ишончли ҳимоя усуллари тез эгаллаш, ишонли ҳимоя ҳаракатлари

в) акробатик, сакровчанлик

г) ҳавода ўз ҳаракатларини бошқара олиш, координацион чаққонлик

9. Волейболчиларда болалик ёшида чаққонликни тарбиялашнинг энг самарали воситаси қайси?

- а) ҳаракатли ва спорт ўйинлари
- б) енгил атлетика машқлари
- в) сузиш ва сувга сакрашлар
- г) техника ва тактика бўйича машқлар

10. Хужум зарбасида сакраш баландлиги нимага боғлиқ?

- а) ўйинчининг бўйи ва вазни
- б) оёқлар мушакларининг кучига
- в) оёқлар мушакларининг портловчан кучига, қўллар ва гавданинг фаол ҳаракатларига
- г) югуриб чиқиш тезлиги ва чаққонликка

Замонавий волейболнинг ривожланишини асосий йўналишлари

1. Замонавий волейболда ҳужум тизимидаги кундан-кун ўсиб бораётган йўналишини айтинг

- а) ҳимоя зоналаридан ҳужум қилиш
- б) комбинацион ҳужум
- в) тўр четларидан ҳужум қилиш
- г) қисқа тўп узатишлардан ҳужум қилиш

2. Жамоанинг ҳужум қилиш қудрати тўпни ўйинга киритишнинг қандай тури билан ошди?

- а) секинлаб пастга тушувчи тўп отиш
- б) аниқ тўп отиш
- в) буралтириб тўп отиш
- г) сакраб туриб кучли тўп отиш

3. Жамоаларнинг ҳаракатлари самарадорлигини ошириш йўналиши нимадан иборат?

- а) ҳужум қилаётган ва тўсиқ қўювчи ўйинчиларни эҳтиётлаш
- б) "либеро"нинг ўйин ҳаракатлари
- в) орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатлари
- г) ҳамма жавоблар тўғри

4. Болалар соғломлаштириш оромгоҳида волейбол бўйича мусобақалар ўтказганда қайси усуллардан фойдаланган маъқул?

- а) айланма
- б) чиқиб кетиш
- в) аралаш
- г) кўпроқ қатнашчиларнинг ҳоҳишига кўра

5. Мустақил Ўзбекистонда эркаклар орасидаги биринчи чемпионатнинг ғолиби бўлган жамоани кўрсатинг

- а) "Кинап" (Самарқанд)
- б) "Динамо" (Тошкент)
- в) "СКИФ" (Тошкент)

г) “Автомобилист” (Қўқон)

6. Мустақил Ўзбекистонда аёллар орасида биринчи чемпионатнинг ғолиби бўлган жамоани кўрсатинг

а) “Иқтисодчи” (Наманган)

б) “Южанка” (Навоий)

в) “СКИФ” (Тошкент)

г) “Афросиёб” (Самарқанд)

7. Волейбол Ўзбекистон Республикаси таълим муассасалари ўқув режасига киритилганми?

а) ҳа

б) йўқ

в) фақат умумтаълим мактаблари ўқув режасига

г) фақат академик лицейлар ва касб-хунар коллежлари ўқув режаларига

8. Ўзбекистон Волейбол Федерацияси фаолиятига ким раҳбарлик қилади?

а) Маданият ва спорт ишлари вазирлиги

б) Федерация раиси

в) Бош котиб

г) Федерация Президенти

9. Волейбол бўйича республика ва халқаро мусобақаларнинг тақвим режасини ким тузади?

а) Маданият ва спорт ишлари вазирлиги

б) Спортнинг Олимпия турлари бошқармаси

в) Ўзбекистон Волейбол Федерацияси

г) Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси

Ўйин қоидалари, ҳакамлик услубияти

1. Болалар соғломлаштириш оромгоҳида волейбол бўйича мусобақалар ўтказишда қандай усуллардан фойдаланиш лозим?

а) айланма

б) чиқиб кетиш билан

в) аралаш

г) кўпчилик қатнашчиларнинг хоҳишларига кўра

2. Майдоннинг белгиловчи чизиғи кенглиги қандай?

а) 3 см б) 4 см в) 5 см г) 7 см

3. 15-16 ёшдаги қизлар ўртасидаги мусобақалар қатнашчилари учун майдондан тўпнинг юқори чеккасигача бўлган баландлик қандай?

а) 2 м б) 2 м 10 см в) 2 м 15 см г) 2 м 20 см

4. Ўйинчиларнинг (тўпни ўйинга киритиш пайтидаги) ўзаро тўғри ёки нотўғри жойлашиши қандай томонидан қандай аниқланади?

а) гавда ҳолатига

б) ўйинчиларнинг оёқ кафтлари ҳолатига қараб

в) қўллар ҳолатига қараб

г) бошнинг ҳолатига қараб

5. Бир жамоага битта партия давомида максимал неча марта ўйинчи алмаштиришига рухсат берилади?

- а) иккита б) тўртта в) бешта г) олти

6. Агар баённомада кўрсатилган навбатга мувофиқ тўпни ўйинга киритиши лозим бўлган ўйинчи ўрнига бошқаси (ҳакам хуштагидан сўнг) тўп отган бўлса, қандай йўл тутилади?

- а) баҳсли тўп берилади
б) тўғри жойлашиш тикланади, тўпни ўйинга киритиш такроран бажарилади
в) жамоага очко жарима солинади, тўп отиш ҳуқуқи рақибга берилади
г) жамоа тўпни ўйинга киритиш ҳуқуқидан маҳрум қилинади, жойлашиш тикланади

7. Тўпни ўйинга киритишни бажаришдаги хатоларни қайд қилиш иккинчи ҳакам вазифасига кирадими?

- а) агар чизикдаги ҳакам бўлса, кирмайди
б) ҳар қандай ҳолда ҳам кирмайди
в) киради, фақат жамоаларнинг бирини хатоларини қайд этади
г) агар чизикдаги ҳакам бўлмаса, киради

8. Бир партия (I дан IV гача) битта жамоа томонидан максимал қанча очко тўплангунга қадар давом этиши мумкин?

- а) 17 б) 19 в) 23 г) 25

9. Ҳужум чизиги ўрта чизикдан қандай масофа нарида ўтказилади?

- а) 2м б) 2,5м в) 3м г) 4м

10. 13-14 ёшдаги қизлар ўртасидаги мусобақалар катнашчилари учун майдондан тўрнинг юқори чеккасигача бўлган баландлик қандай?

- а) 2м б) 2м 05 см в) 2м 10см г) 2м 20см

Волейбол тактикаси ва стратегияси

1. Ўйинчининг ҳимояда муваффақиятли ҳаракат қилишининг энг муҳим бошланғич омиллари?

- а) кузатувчанлик (диққат) ва ҳаракатларга тайёр туриш
б) тўпни қабул қилиб олиш учун тўғри жой танлаш
в) тўпга силжиб бориш тезкорлиги
г) мақсадга мувофиқ ҳаракат, уни ўз вақтида бажариш туғрисида қарор қабул қилиш

2. Биринчи суръат ўйинчиси ким?

- а) паст бўйли ўйинчи
б) пастдан узатилган тўпдан ҳужум қилаётган ўйинчи
в) юқоридан узатилган тўпдан ҳужум қилаётган ўйинчи
г) комбинацияни биринчи бошлаётган ўйинчи

3. Волейболчи томонидан у ёки бу старт туришининг қабул қилиниши ва унинг гавдасининг УОМ жойлашиши нимага боғлиқ?

- а) ўйинчининг бўйи ва ҳаракатчанлигига
б) тезкор-куч сифатлари ва техник маҳоратига
в) силжиб юриш тезкорлиги ва тактик мақсадларига

г) ўйиндаги вазият ва бажариладиган ўйин услубига

4. Ўйин олиб бориш тактикаси воситалари нима?

а) ўйиндаги фикрлаш

б) тактик комбинациялар

в) техник усуллар ва уларнинг бажарилиш усуллар

г) жой танлаш ва силжиб юришлар

5. Ўйинни олиб боришнинг тактик усуллари нима?

а) ҳужум

б) тўпни ўйинга киритишлар

в) тактик комбинациялар ва ўйин тизими

г) ҳимоя

6. Волейболчининг тактик ҳаракатларини амалда ўрганиш қандай кетма-кетликда олиб борилади?

а) видеоёзувларни (схемаларни) томоша қилиш, машғулотда синаб кўриш, мусобақаларда қўллаш

б) индивидуал, кейин гуруҳли, сўнгра жамоавий ҳаракатларни ўрганиш

в) имитация, техника машқлари, тактик машқлар

г) рақибсиз, суст рақиб билан, мусобақа шаклида

7. Тактик тайёргарликнинг асосий мақсади қандай ?

а) зарур қобилиятлар ва сифатларини ривожлантириш

б) шуғулланувчиларни спорт кураши вазиятидан келиб чиқиб техник усулларни бажаришга ўргатиш

в) ҳужум ва ҳимояда индивидуал, гуруҳли ҳамда жамоавий ҳаракатлар асосини эгаллаш

г) мураккаб ўйин вазиятларида техник усулларининг юқори даражада ишончлилигини таъминлаш

**Мактаб тўғаракларида ўтказиладиган ўқув тренировка
машғулотларини режалаштириш ва ташкил қилиш**

1. Волейболчи силжиб юришининг махсус тезкорлиги машғулотнинг қайси қисмида самаралироқ тарбияланади?

а) тайёрлов

б) тайёрлов ва якунловчи

в) асосий қисм бошида

г) тайёрлов ва асосий

2. Волейболчининг махсус чакқонликни тарбиялашда қайси воситалар энг самарали?

а) умумий ривожлантирувчи машқлар

б) туризм, сузиш

в) баскетбол, мини-футбол

г) ҳаракатли ва спорт ўйинлари, махсус машқлар

3. Сакровчанликни тарбиялашда қандай услублар устувор қўлланилади?

- а) айланма машғулот
- б) ўйин
- в) максимал кучланишлар
- г) такрорий-динамик кучланишлар

4. Волейболчилар спорт машғулотларининг давланиши нима?

- а) спорт маҳоратини ошириш учун жисмоний, техник тайёргарликдан фойдаланиш
- б) жамоани асосий мусобақалар бошланишидан олдин спорт формаси ҳолатига эришиш мақсадида машғулот жараёнини илмий асосланган ҳолда ташкил қилиш
- в) йил давомида жисмоний, техник, тактик тайёргарлик бўйича машғулотларни галма-галдан қўллаш
- г) назорат ўйинлари матч учрашувлари ва туришларини вақти-вақти билан ўтказиб туриш

5. Спорт машғулотининг йиллик цикли қандай даврларга бўлинади?

- а) тайёргарлик, мусобақа, ўтиш
- б) назарий, махсус тайёргарлик, тикланиш
- в) умумий жисмоний, техник, тактик
- г) умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик

6. Машғулотнинг тайёргарлик даври қандай босқичларга бўлинади?

- а) жисмоний, интеграл, психологик тайёргарлик
- б) умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик мусобақа олди
- в) техник, тактик, интеграл тайёргарлик
- г) бошланғич ўргатиш, келгуси ўрганиш

7. Мактабда волейбол бўйича жисмоний тарбия дарсида қандай услублар қўлланилади?

- а) ялпи, гуруҳли, индивидуал
- б) комплекс
- в) айланма машғулот
- г) такрорий

8. Мактабда волейбол дарси нечта қисмлардан иборат?

- а) олти
- б) тўртта
- в) учта
- г) иккита

9. Волейбол билан шуғулланиш учун БЎСМ га болаларни саралаб олиш жараёни қандай босқичларга бўлинади?

- а) ташвиқот тадбирлари, ҳаракатли ўйинлар ва умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар
- б) жисмоний тайёргарлик бўйича назорат текширувлари, мини волейбол бўйича мусобақалар ўтказиш
- в) болаларни олдиндан тайёрлаш, бошланғич саралаш, чуқурлаштирилган саралаш
- г) жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича тестлаш, тактик-фикрлаш даражасини аниқлаш

10. БЎСМга танлов қандай ўтказилади?

- а) суҳбат асосида
- б) сўровнома асосида
- в) ота-оналарнинг аризасига биноан
- г) махсус тест машқлари натижаларига кўра

Индивидуал тактик ҳаракатларга ўргатиш усулияти

1. Нима сабабдан волейболда ўйинчининг туриши муҳим аҳамиятга эга?

- а) тўпга ўз вақтида ҳаракат қилишга ёрдам беради
- б) янада самарали ҳаракатланишларга ёрдам беради
- в) силжиб югуришнинг табиийлигини таъминлайди, тезликнинг ошишига ёрдам беради
- г) тўпга ҳаракат қилиш учун юқори даражада тайёр туриш заруриятини белгилаб беради

2. Ҳужум қилувчи зарбага тўсиқ қўйиш учун сакраш пайтини қандай аниқлаш мумкин?

- а) тўпни отиш траекторияси бўйича
- б) ҳужум қилувчи ўйинчининг югуриб чиқиши бўйича
- в) тўсиқ қўювчининг сакрашига қараб
- г) тезкор-куч сифатлари бўйича

3. Волейболчининг туриши, оёқларнинг тиззалардан букилиши катталиги нимага боғлиқ?

- а) тўпнинг учиш траекторияси, тўпни қабул қилувчи ўйинчининг кейинги ҳаракатлари хусусиятиги
- б) тўпнинг учиш траекторияси ҳисобга олинади
- в) силжиб юриш учун табиийлик
- г) силжиб юриш учун тайёр туришиги

4. Тўпни юқоридан узатганда тўпнинг буралмасдан учиши нимага боғлиқ?

- а) тўпнинг учиш траекториясига
- б) тўп узатишда ҳамма бармоқларнинг иштирокига ва тўпнинг учиш йўналишига нисбатан куч беришнинг тўғри амалга оширилишига
- в) тўпга ўз вақтида ҳаракат қилишга
- г) тўпнинг учиш тезлигига

5. Ҳужум қилувчи зарбанинг оқилона техникаси нимаси билан ажралиб туради?

- а) кучлилиги билан
- б) тезлиги билан
- в) сакраш баландлига, тўғри узатилган қўл бармоқлари орқали берилган зарба кучи ҳамда аниқлиги билан
- г) тезкор-куч сифатлари даражаси билан

6. Ҳужум зарбасида сакраш баландлиги нимага боғлиқ?

- а) ўйинчининг бўйи ва вазнига
- б) оёқ мушакларининг кучига

- в) оёқ мушакларининг портловчан кучига, қўллар ва гавданинг фаол ҳаракатларига
- г) югуриб чиқиш тезлиги ва чаққонликка

7. Ҳужум зарбаси учун бир қўлда тўп узатишни қандай ҳолатдан бажариш қабул қилинган?

- а) текис оёқларда тик турган ҳолатдан
- б) ярим чўккалаб турган ҳолатдан
- в) шериғига орқаси билан турган ҳолатдан
- г) таянчсиз ҳолатдан

8. Ўргатиш ва машқ қилдириш воситаларои нима?

- а) икки томонлама ўйин, тактика бўйича машқлар
- б) жисмоний машқлар, ҳаракатли ва спорт ўйинлари
- в) жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат меъёрлари
- г) ўқув ва назорат ўйинлари, мусобақалар

9. Машғулотларда қўлланиладиган ҳамма машқлар қайси асосий қисмларга (тайёргарлик турларига) бирлаштирилади?

- а) интеграл, тактик, техник, махсус жисмоний
- б) ўқув ва назорат ўйинлари, мусобақалар
- в) жисмоний сифатларни тарбиялаш учун умумривожлантирувчи ва махсус машқлар
- г) техника бўйича тайёргарлик ва яқинлаштирувчи машқлар

10. Спорт амалиётида ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг қандай турлари мавжуд?

- а) битта машғулот, машғулотларнинг ҳафталик режалаштирилиши
- б) машғулотнинг ҳар бир даврида машғулотларнинг режалаштирилиши
- в) истиқболли, жорий ва тезкор
- г) асосий ва ёрдамчи мусобақаларнинг режалаштирилиши

Волейболчиларнинг психологик сифатлари

1. Волейболчига мусобақа фаолиятида қандай махсус идрок зарур?

- а) кўз билан чамалаш аниқлиги, фаҳмлаш, ирода
- б) тўрни ҳис қилиш, тўпни ҳис қилиш, майдонни ҳис қилиш, вақтни ҳис қилиш
- в) диққат, ташаббускорлик, олдиндан кўзлай билиш
- г) ҳаракатларни идрок қилиш, шеригини ҳис қилиш

2. Қандай услублар ёрдамида шуғулланувчиларда ўйин усули техникаси тўғрисида тасаввурлар шаклланади?

- а) машқлар услублари ёрдамида
- б) уқтириш услублари ёрдамида
- в) ишонтириш услублари ёрдамида
- г) намоёиш қилиш ва сузлаб бериш услублари ёрдамида

3. Қайси индивидуал сифат ҳисобига тўпни қайси зонага отиш афзал эканлиги тўғрисида қарор қабул қилинади?

- а) кўриш-матор фаоллик ҳисобига
- б) диққатни жамлаш ва реакция аниқлиги ҳисобига
- в) тактик-таҳлилий фикрлаш ҳисобига
- г) интеллектуал қобилият ҳисобига

4. Старт олди шароитларида спортчининг оптимал ҳолати қандай номланади?

- а) юксак тайёргарлик ҳолати
- б) старт олди фаоллиги ҳолати
- в) ишдан олдинги тайёргарлик ҳолати
- г) жанговор тайёргарлик ҳолати

5. Мусобақа олдидан хавотирга тушиш ҳолати қандай бартараф этилади?

- а) контактли массаж йўли орқали
- б) тинчлантирувчи шарбатларни истеъмол қилиш йўли орқали
- в) танани силаш йўли орқали
- г) аутоген кўрсатма бериш ва бадан қиздириш йўли орқали

6. Холерик темпераментига мансуб киши (спортчи) ўзини қандай намаён қилади?

- а) хотиржам, вазмин, мулоҳазали
- б) босиқ ва фаҳмли
- в) ўта кўзгалувчан ва тутуруксиз
- г) одамови ва яширин

7. Сангвиник киши (спортчи) қандай ўзини намаён қилади?

- а) қайишқоқ ва ўзгарувчан
- б) фаол ва ўзгарувчан
- в) ҳаддан зиёд ҳаракатчан ва енгил мослаша оладиган
- г) мустаҳкам ва қатъиятли

8. Флегматик киши (спортчи) ўзини қандай намаён қилади?

- а) кам даражада фаол ва вазмин
- б) суст кўзғалувчан ва эгилувчан
- в) тез кўзғалувчан ва тутуруксиз
- г) оғир кўзғалувчан ва бефарқ

9. Меланхолик киши (спортчи) ўзини қандай намаён қилади?

- а) ҳаддан ташқари таъсирчан, эмоционал ва осон дили оғрийдиган
- б) ўта кўзғалувчан, ўзгарувчан ва осон ҳафа бўладиган
- в) ёпиқ, етишиб бўлмайдиган ва тежамкор
- г) портловчан ,тутруксиз ва бетартиб

10. Спортчининг қайси асосий сифатлари машғулот жараёнида шакллантирилиши лозим?

- а) манманлик, ғараз,эгоизм, тутуруксиз
- б) раҳибга нисбатан асабий реакцияни намойиш қилиш
- в) талабчанлик, кўнгилчанлик, ўз-ўзини назорат қилиш
- г) бошқа ўйинчилардай удасидан чиқолмайдиган вазифаларни бажаришни талаб қилиш

Жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик даражасини назорат қилиш

1. Волейболчининг туриши. Оёқларининг тиззалардан букилиши катталиги нимага боғлиқ?

- а) тўпнинг учиш траекторияси, ўйинчининг кейинги ҳаракатлари хусусияти
- б) тўпнинг учиш траекторияси ҳисобга олинади
- в) силжиб юриш учун табиийлик
- г) силжиб юриш учун тайёр туриш

2. Тўпни юқоридан ўзаётганда тўпнинг буралмасдан учиши нимага боғлиқ?

- а) тўпнинг учиш траекториясига
- б) тўп узатишда ғамма бармоқларнинг иштирокига ва тўпнинг учиш йўналишига нисбатан куч беришнинг тўғри амалга оширилишига
- в) тўпга ўз вақтида ҳаракат қилишга
- г) тўпнинг учиш тезлигига

3. Ҳужум қилувчи зарбанинг оқилона техникаси нимаси билан ажралиб туради?

- а) кучлилиги билан
- б) тезлиги билан
- в) сакраш баландлига, тўғри узатилган қўл бармоқлари орқали берилган зарба кучи ҳамда аниқлиги билан
- г) тезкор-куч сифатлари даражаси билан

4. Ҳужум зарбасида сакраш баландлиги нимага боғлиқ?

- а) ўйинчининг бўйи ва вазнига
- б) оёқ мушакларининг кучига
- в) оёқ мушакларининг портловчан кучига, қўллар ва гавданинг фаол ҳаракатларига
- г) югуриб чиқиш тезлиги ва чаққонликка

5. Ҳужум зарбаси учун бир қўлда тўп узатишни қандай ҳолатдан бажариш қабул қилинган?

- а) ярим чўккалаб турган ҳолатдан
- б) шериғига орқаси билан турган ҳолатдан
- в) таянчсиз ҳолатдан
- г) чуқур чўккалаб турган ҳолатдан

6. Биринчи суръат ўйинчиси ким?

- а) паст бўйли ўйинчини
- б) пастдан узатилган тўпдан ҳужум қилаётган ўйинчини
- в) юқоридан узатилган тўп билан ҳужум қилувчи ўйинчини
- г) комбинацияни биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчини

7. Тестлаш натижалари нима учун қўлланилади?

- а) мураббий фаолиятини баҳолаш учун
- б) машғулот юкламаларини тўғри тузиш учун
- в) дам олишни режалаштириш учун
- г) ҳамма жавоблар тўғри

8. Сакровчанликни баҳолаш учун ўлчам асбоблари қандай аталади?

- а) баландликни ўлчаш
- б) сакрашни ўлчаш
- в) Абалаков асбоби
- г) ҳамма жавоблар тўғри

9. Жойидан туриб ва югуриб келиб тик сакраш, 60 ва 100м.га югуриш "арчасимон" югуриш, кросс тортилиш тестлари ёрдамида тайёргарликнинг қандай тури аниқланади?

- а) функционал тайёргарлик
- б) интеграл тайёргарлик
- в) жисмоний тайёргарлик
- г) техник тайёргарлик

ТИТИ ва ТЎТИ

1. Дарс хронометражи қандай асбоб билан аниқланади?

- а) тонометр
- б) калкулятор
- в) метроком
- г) секундомер

2. Ўйин стенографияси услуби нимани аниқлаб беради?

- а) ўйин усуллариининг сифатини
- б) ўйин усуллариининг техникасини
- в) ўйин усуллариининг тактикасини
- г) ўйин усуллариининг ҳажми ва самарадорлигини

3. Масофадан ўқитиш қандай номланади?

- а) фазовий ўқитиш
- б) инновацион ўқитиш
- в) интерактив ўқитиш
- г) масофавий ўқитиш

4. Сакровчанликни баҳолаш учун ўлчаш асбоблари қандай номланади?

- а) баландликни ўлчаш
- б) сакрашни ўлчаш
- в) Абалаков асбоби
- г) ҳамма жавоблар тўғри

5. Жойидан туриб ва югуриб келиб тик сакраш, 60 ва 100м.га югуриш "арчасимон" югуриш, кросс тортилиш тестлари ёрдамида тайёргарликнинг қандай тури аниқланади?

- а) функционал тайёргарлик
- б) интеграл тайёргарлик
- в) жисмоний тайёргарлик
- г) техник тайёргарлик

6. Волейболчилар тайёргарлигини ҳар куни назорат қилиш қандай номланади?

- а) тезкор
- б) тез
- в) доимий
- г) жорий

7. Ўқув машғулотларининг сифатли ўтказилишига ким маъсул?

- а) ўқув бўлими бошлиғи
- б) ўқув ишлари бўйича проректор
- в) олий таълим вазирлиги

г) ўқитувчи

8. Машғулот зичлиги ва сифати қандай аниқланади?

- а) машғулот конспектининг унинг мазмунига мослигини таҳлил қилиш билан
- б) машғулот хронометраж натижалари таҳлили ва унинг мазмуни билан
- в) ўқитувчи маҳоратининг таҳлили билан
- г) ҳамма жавоблар тўғри

9. Меъёрий тест машқлари қандай мақсадда қўлланилади?

- а) ўқитувчи фаолиятини назорат қилиши учун
- б) машғулот зичлигини назорат қилиш учун
- в) тайёргарлик динамикасини назорат қилиш учун
- г) машғулот материалининг енгиллигини назорат қилиш учун

Ўргатиш жараёнида техник восита ва жихозларни қўллаш

1. Техник ўқитиш воситалари йўли орқали нима таъминланади?

- а) материалининг енгиллиги ва чуқур ўзлаштирилиши
- б) эгалланадиган билимларнинг мустаҳкамлиги ошади
- в) ёдда қоладиган билимлар мустаҳкамланади
- г) ўқитиш муддатлари қисқаради

2. Масофадан ўқитиш қандай номланади?

- а) фазовий ўқитиш
- б) инновацион ўқитиш
- в) интерактив ўқитиш
- г) масофавий ўқитиш

3. Сакровчанликни баҳолаш учун ўлчам асбоблари қандай аталади?

- а) баландликни ўлчаш
- б) сакрашни ўлчаш
- в) Абалаков асбоби
- г) ҳамма жавоблар тўғри

4. Ўқитилаётган материалнинг енгиллиги қандай йўл орқали яхшилаш мумкин?

- а) материални тушунарли тилда бериш йўли орқали
- б) кўргазмали кўроллар ва техник ўқитиш воситаларидан фойдаланиш йўли билан
- в) ўқитилаётган материалнинг матнини айтиб туриш йўли орқали
- г) ҳамма жавоблар тўғри

5. Ўқитиш жараёнида техник воситалар ва кўргазмали кўроллардан қандай мақсадларда фойдаланилади?

- а) дарс зичлигини ошириш учун
- б) материалнинг ўзлаштирилиши сифатини назорат қилиш учун
- в) ўқитилаётган материалнинг долзарблигини ошириш учун
- г) материалнинг енгиллигини ошириш ва ўзлаштирилишини яхшилаш учун

БЎСМга болаларни танлаш услубияти

1. БЎСМга волейбол машғулотида болаларни танлаш жараёни нечта даврга бўлинади?

- а) тарғибот тадбирлар, ҳаракатли ўйинлар бўйича машғулоти ва умумий жисмоний тайёргарлиги
- б) жисмоний тайёргарлиги бўйича назорат меъёри мини волейбол бўйича мусобақа ўтказиш
- в) болаларнинг олдинги тайёргарлиги, бошланғич танлов, чуқурлаштирувчи танлов
- г) жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича меъёрий назорат, тактик фикрлаш даражасини аниқлаш

2. БЎСМга танлов қандай ўтказилади?

- а) суҳбат асосида
- б) сўровнома асосида
- в) ота-наларнинг аризасига биноан
- г) махсус тест машқлари натижаларига кўра

3. Волейбол машғулотида болани жалб этиш учун нимага асосланиш керак?

- а) волейбол машғулотида бўлган мотивацияга
- б) болани морфологик кўрсаткичига
- в) жисмоний тайёргарлик даражасига
- г) барча меъёрий кўрсаткичлар бўйича ва шахсни педагогик кузатувида намоён бўлган психологик қобилиятларини баҳолашига

4. Волейбол бўйича БЎСМ дастурига асосланиб ўқув гуруҳини номланишини тўғрилигини аниқлаш?

- а) бошланғич тайёргарлик, ўқув-тренировка, спорт такомиллашуви
- б) ўғил болалар, қиз болалар, ўсмир, ўспирин
- в) бошланғич гуруҳи, разрядли гуруҳлар (Шр., Пр., Ір.)
- г) 12 ёшгача, 14 ёшгача, 16 ёшгача, 18 ёшгача

5. Бошланғич тайёрлов гуруҳида нечта шуғулланувчи бўлиши керак?

- а) 12 б) 28 в) 24 г) 20

6. БЎСМ гуруҳига қайси ҳужжатлар асосида қабул қилинади?

- а) меъёрий назорат натижаларига асосланиб
- б) БЎСМда ишлайдиган раҳбарлар, экспертлар ҳулосасига асосланиб
- в) даъво қилувчининг аризасига, ота-она рухсатига ва тиббий кўрик асосида
- г) жисмоний тарбия ўқитувчисининг тавсиясига асосланиб

7. БЎСМ га танлов қайси ҳужжатлар асосида амалга ошади?

- а) БЎСМ йиғилишининг қарорига асосланиб

- б) экспертлар баҳосининг натижаларига, шунга таълуқли хулосага асосланиб
- в) меърий назорат натижаларига асосланиб
- г) танловни амалга ошираётган муррабийнинг хулосасига асосланиб

8. БЎСМ нинг бошланғич тайёрлов гуруҳига болаларни қабул қилиш қайси ҳужжатлар асосида амалга ошади?

- а) меъёрий назорат натижаларига ва БЎСМ маъмурияти хулосасига асосланиб
- б) ХТ бўлими қарорига асосланиб
- в) БЎСМнинг қарори ва номзодлар тавсиясига таянган ҳолда қабул ҳайъати хулосасига, яъни меъёрий назорат натижаси қўрсатилган баённома асосида
- г) эксперт ҳайъатининг тавсиясига ва ХТ бўлимини қарорига асосланиб

9. Танлов бу:

- а) уч маротобалик тадбир
- б) давомий бўлиб, бола сонига ва уларнинг маҳоратини оширувчи тадбирдир
- в) кўп босқичли педагогик жараёндир
- г) бир маратобалик жараёндир

10. Волейбол бўлимига болаларни танлаш учун қулланиладиган меъёрий назорат қайси ҳужжатда қўрсатилган?

- а) умумтаълим мактабдаги секция ишининг дастурида
- б) ОРБЎСМ дастурида
- в) БЎСМ дастурида
- г) ўқув-тренировка жараёнидаги йиллик режасида

Волейболчилар спорт тренировкасининг умумий асослари

1. Майдонда волейболчиларни ҳаракатланиш тури ва тезлиги нимага боғлиқ?

- а) волейболчилар эпчиллигига
- б) техник-тактик тайёргарлигига
- в) ўйин тажрибасига
- г) тўпни учиш траекториясига, тезлигига ва йўналишига

2. Волейболчилар спорт тренировкасини даврларга бўлиш деганда нимани тушунасиш?

- а) спорт маҳоратини ошириш учун жисмоний, техник, тайёргарликни қўллаш
- б) жамоа спорт формаси ҳолатини юқорига кўтариш учун асосий мусобақалар бошида тренировка жараёнини тақсимлашни илмий асослаш
- в) йил давомида машғулотда жисмоний, техник, тактик тайёргарликни алмаштириб фойдаланиш
- г) назорат ўйинлар, матчли учрашувлар ва турнирларни вақти-вақти билан ўтказиш

3. Спорт тренировкасини йиллик цикли нечта даврдан иборат?

- а) тайёрлов, мусобақа, ўтиш даври
- б) назарий, махсус тайёрлов, тикланувчи даври
- в) умумий жисмоний, техник, тактик
- г) умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик

4. Тренировкани тайёргарлик даври қайсим босқичларга бўлинади?

- а) жисмоний, оралик, психологик тайёргарлик
- б) умумтайёргарлик, махсус тайёргарлик, мусобақа олди
- в) техник, тактик, оралик тайёргарлик
- г) бошланғич ўргатиш, ўргатишни давом этиш

5. Волейбол бўйича БЎСМ дастурига асосланиб ўқув гуруҳни тўғри номланишини аниқлаш?

- а) бошланғич тайёрлов, ўқув тренировка, спорт такомиллашуви
- б) ўғил болалар, қиз болалар, ўсмир, ўспирин
- в) бошланғич гуруҳ, разрядли гуруҳ (III, II, I.)
- г) 12 ёшгача, 14 ёшгача, 16 ёшгача, 18 ёшгача

6. Спорт тайёргарлигини тайёрлов даври неча босқичдан иборат?

- а) иккитадан
- б) бештадан
- в) учтадан
- г) тўртадан

7. Тайёргарликни йиллик цикли неча даврдан иборат?

- а) тўрттадан
- б) иккитадан
- в) учтадан
- г) бештадан

8. Тайёргарликни йиллик цикли неча босқичдан иборат?

- а) тўрттадан
- б) иккитадан
- в) олтитадан
- г) бештадан

9. Мусобақа олди тайёргарлик босқичи қайси даврга киради?

- а) мусобақа даври
- б) кўрсатмали
- в) тайёрлов
- г) ўтиш

10. Мусобақага жамоани тайёрлашда тезкор режа қандай номланади?

- а) стратегик режа
- б) прогностик режа
- в) кўп йиллик режа
- г) истиқбол режа

**Волейболчиларни тайёрлаш жараёнини бошқариш.
Педагогик назорат ва режалаштиришнинг умумий асослари**

1. Волейболчилар спорт тренировкасини даврлаш деганда нимани тушунасиш?

- а) спорт маҳоратини ошириш учун жисмоний, техник тайёргарликни қўллаш
- б) жамоани спорт формасини ҳолатини юқорига қўтариш асосий мусобақалар бошида тренировка жараёнини тақсимлашни илмий асослаш
- в) йил давомида машғулотда жисмоний, техник, тактик тақсимлашни алмаштириб фойдаланиш
- г) назорат ўйинлар, матчли учрашувлар ва турнирларни вақти-вақти билан ўтказиш

2. Спорт тренировкасини йиллик цикли нечта даврдан иборат?

- а) тайёрлов, мусобақа, ўтиш даври
- б) назарий, махсус тайёрлов, тикланувчи даври
- в) умумий жисмоний, техник, тактик
- г) умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик

3. Тренировкани тайёргарлик даври қайси босқичларга бўлинади?

- а) жисмоний, оралик, психологик тайёргарлик
- б) умумтайёргарлик, махсус тайёргарлик, мусобақа олди
- в) техник, тактик, оралик тайёргарлик
- г) бошланғич ўргатиш, ўргатишни давом этиш

4. Волейбол бўйича БЎСМ дастурига асосланиб ўқув гуруҳни тўғри номланишини аниқлаш?

- а) бошланғич тайёрлов, ўқув тренировка, спорт такомиллашуви
- б) ўғил болалар, қиз болалар, ўсмир, ўспирин
- в) бошланғич гуруҳ, разрядли гуруҳ (III, II, I.)
- г) 12 ёшгача, 14 ёшгача, 16 ёшгача, 18 ёшгача

5. Спорт тайёргарлигини тайёрлов даври неча босқичдан иборат?

- а) иккитадан
- б) бештадан
- в) учтадан
- г) тўртадан

6. Волейболчилар тезкор чидамкорлигини аниқлашда қайси тестдан фойдаланилади?

- а) 30 м.га югуриш
- б) 60 м.га югуриш
- в) “моккисимон” ва “арчасимон” югуриш
- г) майдон диагонали бўйича югуриш

7. Тайёргарликни йиллик цикли неча даврдан иборат?

- а) тўрттадан
- б) иккитадан
- в) учтадан
- г) бештадан

8. Тайёргарликни йиллик цикли неча босқичдан иборат?

- а) тўрттадан
- б) иккитадан
- в) олтитадан
- г) бештадан

9. Мусобақа олди тайёргарлик босқичи қайси даврга киради?

- а) мусобақа даври
- б) кўрсатмали
- в) тайёрлов
- г) ўтиш

10. Мусобақага жамоани тайёрлашда тезкор режа қандай номланади?

- а) стратегик режа
- б) прогностик режа
- в) кўп йиллик режа
- г) истиқбол режа

Ҳар хил ёшдаги гуруҳларда ёш волейболчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари

1. Нима учун волейболчилар ҳолати муҳим аҳамиятга эга?

- а) ўз вақтида тўпга ҳаракатланишга ёрдам беради
- б) рационал ҳаракатга ёрдам беради
- в) табиий ҳаракатланишни таъминлайди, тезликни оширишга ёрдам беради
- г) тўпга ҳаракатланиш учун юқори тайёргарлик даражасини таъминлайди

2. Ҳужум зарбасига тўсиқ қўйиш учун сакраш вақтини қандай аниқланади?

- а) тўп узатиш траекторияси бўйича
- б) ҳужумчи ўйинчини югуришга қараб
- в) тўсиқ қуйловчининг сакрашига боғлиқ
- г) тезкор-куч сифатига қараб

3. Волейболчи ҳолати. Оёқни тизза қисмини чуқур букулиб - ёзилишини нима таъминлайди?

- а) тўп ўчиш траекторияси, ўйинчини кейинги ҳаракати
- б) тўп ўчиш траекторияси ҳисобга олинади
- в) ҳаракатланиш табиийлиги
- г) ҳаракатланишга тайёргарлик кўриш

4. Юқоридан икки қўллаб тўп узатганда тўпнинг айланмай ўчиши нимага боғлиқ?

- а) тўпни ўчиш траекториясига
- б) тўп узатишда барча панжаларни иштирок этиши, тўп ўчиш йўналишига тўғри чизик бўйича кучни сафарбар этиш
- в) тўпга ўз вақтида ҳаракатланиш
- г) тўпни ўчиш тезлигига қараб

5. Ҳужум зарба техникасини рационаллиги нима билан фарқ қилади?

- а) куч
- б) тезлик
- в) сакраш баландлиги, тўпни тўғри қилиб панжалар билан аниқ ва кучли зарбаси
- г) тезкор-куч сифатини даражаси

6. Ҳужум зарбасида сакраш баландлиги нимага боғлиқ?

- а) ўйинчини оғирлиги ва бўйига боғлиқ
- б) оёқнинг мушак кучига
- в) оёқнинг мушакларининг портловчи кучига, тана ва қўлни фаол ҳаракатига
- г) югуриш тезлигига ва эпчилликка

7. Ҳужум зарбаси учун қайси ҳолатда бир қўллаб тўп узатиш мумкин?

- а) оёқлар тўғри турган ҳолатда
- б) ярим ўтирган ҳолатда
- в) шериғига орқа билан турган ҳолатда
- г) муаллақ ҳолатда

8. Қайси ўйинчини “биринчи темпли” дейишади?

- а) бўйи паст ўйинчига
- б) паст тўп узатганда хужум қилувчи ўйинчига
- в) юқори тўп узатганда хужум қилувчи ўйинчига
- г) комбинацияни биринчи бошловчи ўйинчига

9. Тренировка машғулотини қайси қисмида волейболчини махсус тезкор ҳаракатланишини тарбиялаш самарали ҳисобланади?

- а) тайёрлов
- б) тайёрлов ва якуний
- в) асосий қисм бошида
- г) тайёрлов ва асосий

10. Волейболчиларни махсус эпчилликни тарбиялаш учун қандай восита самарали ҳисобланади?

- а) умумривожлантирувчи машқлар
- б) туризм, сузиш
- в) баскетбол, мини-футбол
- г) ҳаракатли ва спорт ўйинлари, махсус машқлар

**Волейбол дарсини қисмларга бўлиб ва тўлиқ ўтказишни ташкил қилиш
ва ўргатиш услубиятининг айрим хусусиятлари**

1. Мактабда волейбол бўйича дарс неча қисмдан иборат?

- а) олтита
- б) бешта
- в) тўртта
- г) учта

2. Тренировка машғулотининг қайси қисмида волейболчини махсус тезкор ҳаракатини тарбиялаш самаралидир?

- а) тайёрлов ва якуний
- б) асосий қисм бошида
- в) тайёрлов ва асосий
- г) якуний

3. Волейболчиларни махсус эпчиллигини тарбиялаш учун қандай восита самарали ҳисобланади?

- а) умум ривожлантирувчи машқлар
- б) туризм, сузиш
- в) баскетбол, мини-футбол
- г) ҳаракатли ва спорт ўйинлари, махсус машқлар

4. Сакровчанликни тарбиялаш учун қайси услубдан кўпроқ фойдаланилади?

- а) айланма тренировка
- б) ўйин
- в) максимал ёндашиш
- г) қайтарма-динамик ёндашиш

5. Мактабда жисмоний тарбия дарси волейбол бўйича қандай услубдан фойдаланади?

- а) фронтал, гуруҳли, якка
- б) мажмуали
- в) айланма тренировка
- г) қайтарма

6. Мактабда волейбол бўйича дарс неча қисмдан иборат?

- а) олтита
- б) тўртта
- в) учта
- г) иккита

7. Волейбол бўйича дарс самарадорлигини баҳолашнинг қайси турлари кўп тарқалган?

- а) кузатиш ва педагогик таҳлил

- б) кўриб чиқиш ва эксперт баҳоси
- в) таҳлил ва эксперт тавсия этилган баҳо
- г) хроментаж ва пульсометрия

8. Қайси хужжат асосида волейбол дарси ўтказилади?

- а) йиллик режа
- б) дарс режаси
- в) машғулот жадвали
- г) дарс конспекти

9. Хронометраж орқали дарсининг қайси параметри аниқланади?

- а) машқ самараси
- б) дарс нагрузкасини динамикаси
- в) дарс зичлиги
- г) дарс шиддати

10. Волейбол дарсининг тайёрлов қисми қайси машқ билан бошланади?

- а) юриш ва югуриш машқлари
- б) ўтириб туриб ва сакраш машқлар
- в) саф ва навбатдаги машқлар
- г) гимнастик машқлар

Махсус жисмоний сифатларни тарбиялаш услубияти

1. Майдонда волейболчиларни ҳаракатланиш тури ва тезлиги нимага боғлиқ?

- а) техник-тактик тайёргарлигига
- б) ўйин тажрибасига
- в) бажарилаётган ҳаракат тавсифига
- г) тупни учиш траекториясига, тезлигига ва йўналишига

2. Тренировка машғулотининг қайси қисмида волейболчини махсус тезкор ҳаракатини тарбиялаш самаралидир?

- а) тайёрлов
- б) тайёрлов ва якуний
- в) асосий қисм бошида
- г) тайёрлов ва асосий

3. Волейболчиларни махсус эпчилликни тарбиялаш учун қандай восита самарали ҳисобланади?

- а) умум ривожлантирувчи машқлар
- б) туризм, сузиш
- в) баскетбол, мини-футбол
- г) ҳаракатли ва спорт ўйинлари, махсус машқлар

4. Сакровчанликни тарбиялаш учун қайси услубдан кўпроқ фойдаланилади?

- а) айланма тренировка
- б) ўйин
- в) максимал ёндашиш
- г) қайтарма-динамик ёндашиш

5. Спортчини қайси жисмоний сифати волейболчилар учун махсус сифат ҳисобланади?

- а) сакровчанлик, сакраш чидамкорлик, ўйин чидамкорлиги, тезкор чидамкорлиги
- б) янги техник усуллари тез ўзлаштириш қобилияти
- в) куч, тезкорлик, эпчиллик, чидамкорлик, эгилувчанлик
- г) майдонда ўйин вазиятини ўзгаришига қараб тез тўғри йўл тутиб чиқиб кетиш

6. Волейболчини махсус чидамкорлигини қайси турларини биласиз?

- а) кўп марта сакраш қобилиятига эга
- б) тезкор, сакраш, ўйин
- в) ўйин вазиятига қараб тез ўз ҳаракат фаолиятини мослаштириш
- г) ўйин вақтида чарчоқни енгиш

7. Волейболчини махсус куч сифатини тарбиялашда қайси услуб самарали деб ҳисоблайсиз?

- а) максимал услуб, қайтарма-динамик ёндошиш, айланма тренировка
- б) оралик мусобақа
- в) кўргазмали услуб
- г) қайтарма, оралик ўйин

8. Волейболчининг махсус эпчиллик сифатини қандай турларини биласиз?

- а) янги усуллари тез ўзлаштириш, керакли ҳимоя ҳаракатлари
- б) акробатик, сакровчанлик
- в) қийин шароитда тўғри чамалаш, ҳимоядан хужумга ҳаракатига тез ўтиш
- г) мувозанат эпчиллиги, муаллақ ҳолатда ўз ҳаракатини бошқариш

9. Волейболчининг ёш даврида эпчиллик сифатини ривожлантириш учун қайси восита самарали ҳисобланади?

- а) ҳаракатли ва спорт ўйинлари
- б) туристик сайирлар
- в) енгил атлетика машқлари
- г) сузиш ва сувга сакраш

10. Хужум зарбасида сакраш баландлиги нимага боғлиқ?

- а) ўйинчини оғирлиги ва бўйига боғлиқ
- б) оёқнинг мушак кучига
- в) оёқнинг мушакларининг портловчи кучига, тана ва қўлни фаол ҳаракатига
- г) югуриш тезлигига ва эпчилликка

Гуруҳли ва жамоали тактик ҳаракатларга ўргатиш услубияти

1. Қайси ўйинчини “биринчи темпли” дейишади?

- а) бўйи паст ўйинчига
- б) паст тўп узатганда ҳужум қилувчи ўйинчига
- в) юқори тўп узатганда ҳужум қилувчи ўйинчига
- г) комбинацияни биринчи бошловчи ўйинчига

2. Нима учун волейболда ўйинчининг асосий туриши муҳим аҳамиятга эга?

- а) тўп томон ўз вақтида ҳаракатланишга ёрдам беради
- б) ҳаракатларни самарали бажаришга ёрдам беради
- в) ҳаракатланишнинг табиийлигини таъминлайди, тезликни оширишга имкон беради
- г) тўп томон ҳаракатланиш учун тайёргарликнинг юқори даражаси зарурятини белгилайди

3. Ҳужум ҳаракатига тўсиқ қўйиш учун сакраш лаҳзасини қандай аниқлаш керак?

- а) узатилган тўпнинг траекториясига қараб
- б) ҳужумчининг зарб билан югуриб келишига қараб
- в) тўсиқ қўювчининг сакрашидан келиб чиқиб
- г) тезлик-куч сифатларига кўра

4. Волейболчи ҳолати. Оёқнинг тизза қисмини чуқур букулиб ёзилишини нима таъминлайди?

- а) тўп ўчиш траекторияси, ўйинчини кейинги ҳаракати
- б) тўп ўчиш траекторияси ҳисобга олинади
- в) ҳаракатланиш таббийлиги
- г) ҳаракатланишга тайёргарлик кўриш

5. Юқоридан икки қўллаб тўп узатганда тўпнинг айланмай учиши нимага боғлиқ?

- а) тўпни учиш траекториясига
- б) тўп узатишда барча панжаларни иштирок этиш, тўп учиш йўналишига тўғри чизик бўйича кучни сафарбар этиш
- в) тўпга ўз вақтида ҳаракатланиш
- г) тўпни учиш тезлигига қараб

6. Ҳужум зарба техникасини рационаллиги нима билан фарқ қилади?

- а) куч
- б) тезлик
- в) сакраш баландлиги, тўпни тўғри қилиб панжалар билан аниқ ва кучли зарбаси
- г) тезкор-куч сифатини даражаси

7. Хужум зарбасида сакраш баландлиги нимага боғлиқ?

- а) ўйинчини оғирлиги ва бўйига боғлиқ
- б) оёқнинг мушак кучига
- в) оёқнинг мушакларининг портловчи кучига, тана ва қўлни фаол ҳаракатига
- г) югуриш тезлигига ва эпчилликка

8. Хужум зарбаси учун қайси ҳолатда бир қўллаб тўп узатиш мумкин?

- а) ярим ўтирган ҳолатда
- б) шериғига орқа билан турган ҳолатда
- в) муаллак ҳолатда
- г) чуқур ўтирган ҳолатда

9. Ўргатишда ва тренировкада восита сифатида нимани тушунамиз?

- а) икки тарафлама ўйин, тактика бўйича машқлар
- б) жисмоний машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлар
- в) жисмоний тактик тайёргарлик бўйича назорат меъёрий
- г) махсус ёрдамчи машқлар

10. Тренировка жараёнида қўлланиладиган барча услублар неча гуруҳга бўлинади?

- а) узлуксиз ва оралиқ услуб
- б) ўйин ва мусобақа услуби
- в) тўлиқлигича ва қисмларга бўлиб ўргатадиган услуб
- г) сўз, кўргазмали ва амалий услуб

**Мусобақаларни илмий-ташкилий асослари.
Мусобақани ташкил этиш ва ўтказиш**

1. Мусобақани ташкил этиш ва ўтказишда қўйиладиган мақсад ва вазифалар қайси хужжатда кўрсатилади?

- а) волейбол Федерациясининг иш дастурида
- б) ҳакамлар ҳайъати иш дастурида
- в) мусобақа Низомида
- г) мусобақани ўтказувчи ташкилотнинг Қарорида

2. Қуйидаги меъёрий назорат орқали қайси тайёргарлик тури аниқланди? Югуриб келиб ва жойида вертикаль сакраш; 60-100 м югуриш, “моккисимон” югуриш, “арчасимон” югуриш, кросс тортилиш?

- а) функционал тайёргарлик
- б) оралик тайёргарлик
- в) жисмоний тайёргарлик
- г) техник тайёргарлик

3. Волейболчи тайёргарлигини кундалик назорати деб нимага айтилади?

- а) оператив
- б) тезкор
- в) доимий
- г) жорий

4. Меъёрий назорат натижалари нима учун қўлланилади?

- а) мураббий фаолиятини баҳолаш
- б) тренировка меъёрини тўғри тақсимлаш
- в) дам олишни режалаштириш
- г) барча жавоб тўғри

5. Волейбол бўйича мусобақани ташкиллаштиришда ўйин залини ким тайёрлайди ?

- а) жадвал бўйича биринчи ёзилган жамоа
- б) жадвал бўйича иккинчи ёзилган жамоа
- в) УВФ
- г) қатнашувчи жамоаларни қабул қилувчи клуб

6. Қайси хужжатда ютуқ тизими, очко ҳисоби ва ғолиблик кўрсатилади?

- а) мусобақа дастури
- б) УВФ уставида
- в) бош ҳакам томонидан аниқланади
- г) мусобақа низомида

7. Волейбол бўйича мусобақа ўтказишда ўйин кетма-кетилиги қайси хужжат асосида кўрсатилади?

- а) календар режа асосида
- б) бош ҳакам кўрсатмаси асосида
- в) ўйин жадвали бўйича
- г) мусобақа Низоми асосида

ТИТИ ва ТЎТИ

1. Дарс хронометражи қайси асбоб билан аниқланади?

- а) тонометр
- б) калькулятор
- в) метроном
- г) секундомер

2. Ўйин стенографияси қайси услуб билан аниқланади?

- а) ўйин техникасининг усули
- б) ўйин тактикасини усули
- в) ўйин усулининг хажми ва самараси
- г) ҳакамлик жамоасини фаолияти

3. Масофада ўргатиш қандай номланади?

- а) атрофлича ўргатиш
- б) инновацион ўргатиш
- в) интерфаол ўргатиш
- г) масофавий ўргатиш

4. Сакровчанликни баҳаловчи ускуна ўлчови нима деб номланади?

- а) баландлик ўлчови
- б) сакраш ўлчови
- в) Абалаков ускунаси
- г) барча жавоб тўғри

5. ТИТИ мақсади?

- а) талабаларнинг илмий анжуманига тайёргарлик
- б) диплом ишини ишлаб чиқиш
- в) илмий мақола тайёрлаш
- г) ИТИ олиб бориш ва малакани такомиллаштириш

6. Билимни ўзлаштириш сифати қандай аниқланади?

- а) аттестация орқали
- б) экзамен орқали
- в) анкета орқали
- г) сўров орқали

Волейболчилар спорт тренировкасининг умумий асослари

1. Волейболчилар спорт тренировкасини даврларга бўлиш деганда нимани тушинасиз?

- а) спорт махоратини ошириш учун жисмоний, техник, тайёргарликни қуллаш
- б) жамоа спорт формаси ҳолатини юқорига қўтариш учун асосий мусобақалар бошида тренировка жараёнини тақсимлашни илмий асослаш
- в) йил давомида машғулотда жисмоний, техник, тактик тайёргарликни алмаштириб фойдаланиш
- г) назорат ўйинлар, матчли учрашувлар ва турнирлар вақти – вақти билан ўтказиш

2. Спорт тренировкасини йиллик цикли нечта даврдан иборат?

- а) тайёрлов, мусобақа, ўтиш даври
- б) назарий, махсус –тайёрлов, тикланувчи даври
- в) умумий жисмоний, техник, тактик
- г) умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик

3. Тренировкани тайёргарлик даври қайсим босқичларга бўлинади?

- а) жисмоний, оралиқ, психологик тайёргарлик
- б) умум-тайёргарлик, махсус-тайёргарлик, мусобақа олди
- в) техник, тактик, оралиқ тайёргарлик
- г) бошланғич ўргатиш, ўргатишни давом этиш

4. Ёши катта ёш даги шахслар билан волейбол машғулот ўтказилганда асосий эътибор кимга қаратишимиз керак?

- а) машғулотни эмоционал ҳолатга ўтказиш
- б) машғулотни асосий қисмини тўғри услубда ўтказиш
- в) барча машғулотлар оладиган жисмоний меъёрни қатъий тақсимлаш
- г) ўқув ўйинни ўтказаятганда ҳакамликни объектив тарзда олиб бориш

5. Волейбол бўйича БЎСМ дастурига асосланиб ўқув гуруҳни тўғри номланишини аниқлаш?

- а) бошланғич тайёрлов, ўқув тренировка, спорт такомиллашуви
- б) ўғил болалар, қиз болалар, ўсмир, ўспирин
- в) бошланғич гуруҳ, разрядли гуруҳ (III, II, I.)
- г) 12 ёшгача, 14 ёшгача, 16 ёшгача, 18 ёшгача

Жисмоний тайёргарлик

1.Майдонда волейболчиларни ҳаракатланиш тури ва тезлиги нимага боғлиқ?

- в) волейболчилар эпчиллигига
- б) техник – тактик тайёргарлигига
- в) ўйин тажрибасига
- г) тўпни учиш траекториясига,тезлигига ва йўналишига

2. Тренировка машғулотининг қайси қисмида волейболчини махсус тезкор ҳаракатини тарбиялаш самаралидир?

- а) тайёрлов
- б) тайёрлов ва якуний
- в) асосий қисм бошида
- г) тайёрлов ва асосий

3. Волейболчиларнинг махсус эпчиллигини тарбиялаш учун қандай восита самарали ҳисобланади?

- а) умум ривожлантирувчи машқлар
- б) туризм, сузиш
- в) баскетбол, мини-футбол
- г) ҳаракатли ва спорт ўйинлари, махсус машқлар

4. Сакровчанликни тарбиялаш учун қайси услубдан кўпроқ фойдаланилади?

- а) мусобақа
- б) айланма тренировка
- в) ўйин
- г) қайтарма-динамик ёндашиш

5. Спортчини қайси жисмоний сифати волейболчилар учун махсус сифат ҳисобланади?

- а) сакровчанлик, сакраш чидамкорлик, ўйин чидамкорлиги, тезкор чидамкорлиги
- б) янги техник усуллари тез ўзлаштириш қобилияти
- в) куч, тезкорлик, эпчиллик, чидамкорлик, эгилувчанлик
- г) майдонда ўйин вазиятини ўзгаришига қараб тез тўғри йўл тутиб чиқиб кетиш

6. Волейболчини махсус чидамкорлигини қайси турларини биласиз?

- а) кўп марта сакраш қобилиятига эга
- б) тезкор, сакраш, ўйин
- в) ўйин вазиятига қараб тез ўз ҳаракат фаолиятини мослаштириш
- г) ўйин вақтида чарчоқни енгиш

7. Волейболчини махсус куч сифатини тарбиялашда қайси услуб самарали деб ҳисоблайсиз?

- а) максимал услуб, қайтарма-динамик ёндошиш, айланма тренировка
- б) оралиқ мусобақа
- в) кўргазмали услуб
- г) қайтарма, оралиқ ўйин

8. Волейболчининг махсус эпчиллик сифатини қандай турларини биласиз?

- а) сакраш, думалаш
- б) янги усулларини тез ўзлаштириш, керакли ҳимоя ҳаракатлари
- в) акробатик, сакровчанлик
- г) мувозанат эпчиллиги, муаллак ҳолатда ўз ҳаракатини бошқариш

9. Волейболчининг ёш даврида эпчиллик сифатини ривожлантириш учун қайси восита самарали ҳисобланади?

- а) ҳаракатли ва спорт ўйинлари
- б) туристик сайирлар
- в) енгил атлетика машқлари
- г) сузиш ва сувга сакраш

10. Хужум зарбасида сакраш баландлиги нимага боғлиқ?

- а) ўйинчини оғирлиги ва бўйига боғлиқ
- б) оёқнинг мушак кучига
- в) оёқнинг мушакларининг портловчи кучига, тана ва қўлни фаол ҳаракатига
- г) югуриш тезлигига ва эпчилликка

Техник тайёргарлик

1. Юқори тактик маҳорат мезонига нима киради?

- а) ўйинни бошқаришнинг янги концепцияларини ишлаб чиқиш
- б) ҳартомонламалик, самарадорлик
- в) жисмоний тайёргарлик даражаси
- г) ҳаракатнинг рационал тизими

2. Нима сабабдан волейболда ўйинчининг туриши муҳим аҳамиятга эга?

- а) тўпга ўз вақтида ҳаракат қилишга ёрдам беради
- б) янада самарали ҳаракатланишларга ёрдам беради
- в) силжиб югуришнинг табиийлигини таъминлайди, тезликнинг ошишига ёрдам беради
- г) тўпга ҳаракат қилиш учун юқори даражада тайёр туриш заруриятини белгилаб беради

3. Хужум қилувчи зарбага тўсиқ қўйиш учун сакраш пайтини қандай аниқлаш мумкин?

- а) тўпни отиш траекторияси бўйича
- б) хужум қилувчи ўйинчининг югуриб чиқиши бўйича
- в) тўсиқ қўювчининг сакрашига қараб
- г) тезкор-куч сифатлари бўйича

4. Волейболчи ҳолати. Оёқнинг тизза қисмини чуқур букулиб - ёзилиши нимани таъминлайди?

- а) тўп ўчиш траекторияси, тўп қабул қилувчи ўйинчини кейинги ҳаракати
- б) тўп ўчиш траекторияси ҳисобга олинади
- в) ҳаракатланиш таббийлиги
- г) ҳаракатланишга тайёргарлик кўриш

5. Юқоридан икки қўллаб тўп узатганда тўпнинг айланмай учиши нимага боғлиқ?

- а) тўпни учиш траекториясига
- б) тўп узатишда барча панжаларни иштирок этиш, тўп учиш йўналишига тўғри чизиқ бўйича кучни сафарбар этиш
- в) тўпга ўз вақтида ҳаракатланиш
- г) тўпни учиш тезлигига қараб

6. Хужум зарба техникасини рационаллиги нима билан фарқ қилади?

- а) куч
- б) тезлик
- в) сакраш баландлиги, тўпни тўғри қилиб панжалар билан аниқ ва кучли зарбаси
- г) тезкор-куч сифатини даражаси

7. Хужум зарбасида сакраш баландлиги нимага боғлиқ?

- а) ўйинчини оғирлиги ва бўйига боғлиқ
- б) оёқнинг мушак кучига
- в) оёқнинг мушакларининг портловчи кучига, тана ва қўлни фаол ҳаракатига
- г) югуриш тезлигига ва эпчилликка

8. Хужум зарбаси учун қайси ҳолатда бир қўллаб тўп узатиш мумкин?

- а) оёқлар тўғри турган ҳолатда
- б) ярим ўтирган ҳолатда
- в) шериғига орқа билан турган ҳолатда
- г) муаллақ ҳолатда

9. Қайси ўйинчини “биринчи темпли” дейишади?

- а) бўйи баланд ўйинчига
- б) бўйи паст ўйинчига
- в) паст тўп узатганда хужум қилувчи ўйинчига
- г) комбинацияни биринчи бошловчи ўйинчига

10. Хужум зарбаси учун қайси ҳолатда бир қўллаб тўп узатиш мумкин?

- а) оёқлар тўғри турган ҳолатда
- б) ярим ўтирган ҳолатда
- в) шериғига орқа билан турган ҳолатда
- г) муаллақ ҳолатда

Тактик тайёргарлик

1. Нима сабабдан волейболда ўйинчининг туриши муҳим аҳамиятга эга?

- а) тўпга ўз вақтида ҳаракат қилишга ёрдам беради
- б) янада самарали ҳаракатланишларга ёрдам беради
- в) силжиб югуришнинг табиийлигини таъминлайди, тезликнинг ошишига ёрдам беради
- г) тўпга ҳаракат қилиш учун юқори даражада тайёр туриш заруриятини белгилаб беради

2. Хужум қилувчи зарбага тўсиқ қўйиш учун сакраш пайтини қандай аниқлаш мумкин?

- а) тўпни отиш траекторияси бўйича
- б) хужум қилувчи ўйинчининг югуриб чиқиши бўйича
- в) тўсиқ қўювчининг сакрашига қараб
- г) тезкор-куч сифатлари бўйича

3. Волейболчи ҳолати. Оёқда тизза қисмини чуқур букилиш нима таъминлайди?

- а) тўп ўчиш траекторияси, тўп қабул қилувчи ўйинчини кейинги ҳаракати
- б) тўп ўчиш траекторияси ҳисобга олинади
- в) ҳаракатланиш таббийлиги
- г) ҳаракатланишга тайёргарлик кўриш

4. Юқоридан икки қўллаб тўп узатганда тўпнинг айланмай учиши нимага боғлиқ?

- а) тўпни учиш траекториясига
- б) тўп узатишда барча панжаларни иштирок этиш, тўп учиш йўналишига тўғри чизик бўйича кучни сафарбар этиш
- в) тўпга ўз вақтида ҳаракатланиш
- г) тўпни учиш тезлигига қараб

5. Хужум зарба техникасини рационаллиги нима билан фарқ қилади?

- а) куч
- б) тезлик
- в) сакраш баландлиги, тўпни тўғри қилиб панжалар билан аниқ ва кучли зарбаси
- г) тезкор-куч сифатини даражаси

6. Хужум зарбасида сакраш баландлиги нимага боғлиқ?

- а) ўйинчини оғирлиги ва бўйига боғлиқ
- б) оёқнинг мушак кучига
- в) оёқнинг мушакларининг портловчи кучига, тана ва қўлни фаол ҳаракатига
- г) югуриш тезлигига ва эпчилликка

7. Хужум зарбаси учун қайси ҳолатда бир қўллаб тўп узатиш мумкин?

- а) оёқлар тўғри турган ҳолатда
- б) ярим ўтирган ҳолатда
- в) шериғига орқа билан турган ҳолатда
- г) муаллақ ҳолатда

8. Қайси ўйинчини “биринчи temple” дейишади?

- а) бўйи баланд ўйинчига
- б) бўйи паст ўйинчига
- в) паст тўп узатганда хужум қилувчи ўйинчига
- г) комбинацияни биринчи бошловчи ўйинчига

9. Волейболчи у ёки бу бошланғич вазиятни эгаллаши ва гавдасининг ОМУ жойлашуви намаларга боғлиқ?

- а) ўйинчининг бўйи ва ҳаракатчанлигига
- б) тезлик-куч сифатлари ва техник маҳоратига
- в) ҳаракатланиш тезлиги ва тактик ғояга
- г) ўйиндаги вазият ва бажариладиган ўйин услига

10. Ўйин техникасини олиб бориш воситасига нима киради?

- а) ўйинда фикрлаш
- б) техника комбинация
- в) техник усул ва уларни бажариш турлари
- г) жой танлаш ва ҳаракатланиш

Психологик тайёргарлик

1. Мусобақа жараёнида волейболчига қандай махсус психологик сифатлар зарур?

- а) аниқ чамалаш, фикрлаш, ирода
- б) тўрни сезиш, тўпни сезиш, майдонни сезиш, вақтни сезиш
- в) диққат, ташаббускорлик, олдиндан кўра билиш
- г) ҳаракатни қабул қилиш, рақибни сезиш

2. Қайси усул орқали шуғулланувчида ўйин техник усуллари ҳақида таъсавур шаклланади?

- а) машқ усули
- б) сингдириш усули
- в) тақидлаш усули
- г) кўрсатиш ва тушунтириш усули

3. Қайси зонага тўп киритиш мақсадга мувофиқлиги қандай шахсий сифат қараб аниқланади?

- а) кўриш-мотор фаоллиги ҳисобига
- б) мувозанат, хотира ҳисобига
- в) реакция аниқлиги ва диққатни чамалаш ҳисобига
- г) тактик-анатомик фикрлаш ҳисобига

4. Старт олди шароитда оптимал ҳолатини қандай аташ мумкин?

- а) юқори тайёргарлик ҳолати
- б) старт олди фаоллиги ҳолати
- в) иш олди тайёргарлик ҳолати
- г) мусобақа олди активация ҳолати

5. Мусобақадан олдин саросима ҳолатини қандай бартараф этиш мумкин?

- а) контактли массаж олиш
- б) тинчлантирувчи сок ёрдамида
- в) танани силаш орқали
- г) аутоген кўрсатма ва разминка йўли билан

6. Темпераментни холирик бўлган спортчи ўзини қандай тутати?

- а) тинч, вазмин, ўйлаб иш қиладиган бўлади
- б) портловчи ва фаол
- в) қизиқон, оғир-вазмин эмас
- г) ҳамма нарсани ичида сақлайдиган, ғалати

7. Темпераментни сангвиник спортчи ўзини қандай тутати?

- а) эгилувчан ва уддабурон
- б) фаол ва ўзгарувчан

- в) меъёрдан ортиқ ҳаракатчан ва тез мосланувчан
- г) қатъиятли ва турғун

8. Темпераментни флегматик бўлган спортчи ўзини қандай тутди?

- а) фаол меъёрли – оғир вазмин
- б) пластик ва секин қўзғалувчи
- в) таъсирли ва оғир вазмин эмас
- г) секин таъсирли ва боқи беғам

9. Темпераменти меланхолик спортсмен ўзини қандай тутди?

- а) меъёрдан ортиқ ўзига оладиган, эмоциональ тез хафа бўладиган
- б) тез таъсирланадиган, вариатив ва тез хафа бўладиган
- в) ҳисоб-китобли, яқинлашиб бўлмайдиган, ғалати
- г) қиззиққон, оғир вазмин эмас, ўйлаб иш қилмайди

10. Тренировка жараёнида спортчини қайси асосий сифатлари шаклланиши керак?

- а) катта таранглилик, олифтагарчилик, игоистлик, вазмин эмаслик
- б) рақибга нисбатан салбий реакция намоён бўлиши
- в) меҳрибон, талабчанлик, ўз-ўзига назорат
- г) бошқа ўйинчилардан кучи етмайдиган, қила олмайдиган вазифани бажаришни талаб этиш

Юқори таснифдаги гуруҳ ва терма жамоалар тренировка услубиётининг ўзига хослиги

1. Волейболчилар спорт машҳулотларининг даврланиши нима?

- а) спорт маҳоратини ошириш учун жисмоний, техник тайёргарликдан фойдаланиш
- б) жамоани асосий мусобақалар бошланишидан олдин спорт формаси ҳолатига эришиш мақсадида машғулот жараёнини илмий асосланган ҳолда ташкил қилиш
- в) йил давомида жисмоний, техник, тактик тайёргарлик бўйича машҳулотларни галма-галдан қўллаш
- г) назорат ўйинлари матч учрашувлари ва туришларини вақти-вақти билан ўтказиб туриш

2. Спорт машғулотининг йиллик цикли қандай даврларга бўлинади?

- а) тайёргарлик, мусобақа, ўтиш
- б) назорий, махсус тайёргарлик, тикланиш
- в) умумий жисмоний, техник, тактик
- г) умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик

3. Машғулотнинг тайёргарлик даври қандай босқичларга бўлинади?

- а) жисмоний, интеграл, психологик тайёргарлик
- б) умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик мусобақа олди
- в) техник, тактик, интеграл тайёргарлик
- г) бошланғич ўргатиш, келгуси ўрганиш

4. Ўргатиш ва машқ қилдириш воситаларои нима?

- а) икки томонлама ўйин, тактика бўйича машқлар
- б) жисмоний машқлар, ҳаракатли ва спорт ўйинлари
- в) жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат меърлари
- г) ўқув ва назорат ўйинлари, мусобақалар

5. Машғулотларда қўлланиладиган ҳамма машқлар қайси асосий-қисмларга (тайёргарлик турларига) бирлаштирилади?

- а) интеграл, тактик, тахник, махсус жисмоний
- б) ўқув ва назорат ўйинлари, мусобақалар
- в) жисмоний сифатларни тарбиялаш учун умумривожлантирувчи ва махсус машқлар
- г) техника бўйича тайёргарлик ва яқинлаштирувчи машқлар

6. Тренировка жараёнида қўлланиладиган барча услублар неча гуруҳга бўлинади?

- а) узлуксиз ва оралиқ услуб
- б) ўйин ва мусобақа услуби
- в) тўлиқлигича ва қисмларга бўлиб ўргатадиган услуб

г) сўз, кўргазмали ва амалий услуб

7. Тренировка машғулоти ташкиллаштириш ва ўтказиш турлари?

а) якка

б) ташкилий

в) гуруҳли, жамоали, якка, фронтал ва эркин

г) эркин

Мусобақада жамоани бошқариш

1. Мусобақа олдидан ўйинчига мураббий томонидан берилган кўрсатмалар нима деб номланади?

- а) старт олди маслаҳати
- б) ўйин олди онгга сингдириш
- в) мусобақа олди буйруқ
- г) ўйин олди кўрсатма

2. Ўйин бошланишидан олдин мураббий томонидан берилган вазифалар нима деб номланади?

- а) дастлабки суҳбат
- б) старт суҳбати
- в) дастлабки кўрсатмалар
- г) ўйин олди кўрсатмалар

3. Ўйин вақтида ўз жамоасига мураббий томонидан тактик кўрсатмалар қачон берилади?

- а) ўйин бошида
- б) партиялар орасида
- в) танаффусда
- г) барча жавоб туғри

4. Ўйин олдидан мураббий томонидан ўз ўйинчисига айтилган кўрсатмалар нима деб аталади?

- а) старт олди маслаҳат
- б) ўйин олди буйруқ
- в) ўйин олди тақсимлаш
- г) ўйин олди кўрсатма

**Волейболчиларни тайёргарлик жараёнини бошқариш.
Бошқариш назариясининг умумий асослари**

1. Волейболчилар спорт тренировкасини даврларга бўлиш деганда нимани тушунасиш?

- а) спорт маҳоратини ошириш учун жисмоний, техник, тайёргарликни қўллаш
- б) жамоа спорт формаси ҳолатини юқорига кўтариш учун асосий мусобақалар бошида тренировка жараёнини тақсимлашни илмий асослаш
- в) йил давомида машғулотда жисмоний, техник, тактик тайёргарликни алмаштириб фойдаланиш
- г) назорат ўйинлар, матчли учрашувлар ва турнирлар вақти – вақти билан ўтказиш

2. Спорт тренировкасини йиллик цикли нечта даврдан иборат?

- а) тайёрлов, мусобақа, ўтиш даври
- б) назарий, махсус тайёрлов, тикланувчи даври
- в) умумий жисмоний, техник, тактик
- г) умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик

3. Тренировканинг тайёргарлик даври қайси босқичларга бўлинади?

- а) жисмоний, оралик, психологик тайёргарлик
- б) умум-тайёргарлик, махсус-тайёргарлик, мусобақа олди
- в) техник, тактик, оралик тайёргарлик
- г) бошланғич ўргатиш, ўргатишни давом этиш

4. Волейбол бўйича БЎСМ дастурига асосланиб ўқув гуруҳни тўғри номланишини аниқлаш?

- а) бошланғич тайёрлов, ўқув тренировка, спорт такомиллашуви
- б) ўғил болалар, қиз болалар, ўсмир, ўспирин
- в) бошланғич гуруҳ, разрядли гуруҳ (III, II, I.)
- г) 12 ёшгача, 14 ёшгача, 16 ёшгача, 18 ёшгача

5. Йиллик цикл тайёргарлиги жараёнида қўлланиладиган цикллар қандай аталаби?

- а) мусобақаолди, базавий, мусобақа цикли
- б) мувофиқлаштирувчи, зарб, ёндоштирувчи, тиклаш цикли
- в) микроцикл, мезоцикл, макроцикл
- г) умумтайёргарлик, махсус тайёргарлик цикли

6. Тренировканинг мезоцикл турлари?

- а) катта, ўрта, кичкина ҳажмдаги меъёр
- б) бошланғич база тайёргарлиги
- в) махсус, база тайёргарлиги
- г) базали, мусобақа олди, мусобақа

7. Ўргатиш ва машқ қилдириш воситалари нима?

- а) икки томонлама ўйин, тактика бўйича машқлар
- б) жисмоний машқлар, ҳаракатли ва спорт ўйинлари
- в) жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат меъёрлари
- г) махсус яқинлаштирувчи машқлар

8. Спорт тренировкасининг асосий услублари?

- а) сўз, кургазмали, амалий
- б) ёрдамчи, мусобақа машқлар
- в) умумтайёрлов машқлар
- г) махсус тайёрлов машқлар

9. Спорт тайёргарлигини асосий бошқариш функциясига нима киради?

- а) 4 йилга тайёрланган перспектив режа, йиллик режа, босқичли иш режаси
- б) режалаштириш, ташкиллаштириш, назорат ва ҳисоб
- в) шахсий режа, назорат ва ҳисоб
- г) макроцикл, давр ва босқичнинг алоҳида иш режаси

10. Тренер педагогик назорат натижаларини қандай масадда қўллайди?

- а) волейболчилар тайёргарлигини юксак спорт формаси даражасига олиб чиқиш учун
- б) йиллик ҳисоботни тайёрлаш учун
- в) волейболчилар тайёргарлиги жараёнини бошқариш учун
- г) жамоа таркибини ташкил қилиш учун

ТИТИ ва ТЎТИ

1. Қуйидаги меъёрий назорат орқали қайси тайёргарлик тури аниқланди? Югуриб келиб ва жойида вертикаль сакраш; 60-100 м югуриш, “моккисимон” югуриш, “арчасимон” югуриш, кросс тортилиш?

- а) функционал тайёргарлик
- б) оралик тайёргарлик
- в) жисмоний тайёргарлик
- г) техник тайёргарлик

2. Волейболчи тайёргарлигини кундалик назорати деб нимага айтилади?

- а) оператив
- б) тезкор
- в) доимий
- г) жорий

3. Меъёрий назорат натижалари нима учун қўлланилади?

- а) мураббий фаолиятини баҳолаш
- б) тренировка меъёрини тўғри тақсимлаш
- в) дам олишни режалаштириш
- г) барча жавоб тўғри

4. Дарс хронометражи қайси асбоб билан аниқланади?

- а) тонометр
- б) калькулятор
- в) метроном
- г) секундомер

5. Ўйин степографияси қайси услуб билан аниқланади?

- а) ўйин усулининг сифати
- б) ўйин техникасининг усули
- в) ўйин тактикасини усули
- г) ўйин усулининг хажми ва самараси

6. Масофада ўргатиш қандай номланади?

- а) атрофлича ўргатиш
- б) инновацияли ўргатиш
- в) интерфаол ўргатиш
- г) масофада ўргатиш

7. Сакровчанликни баҳаловчи ускуна ўлчови нима деб номланади?

- а) баландлик ўлчови
- б) сакраш ўлчови
- в) Абалаков ускунаси

г) барча жавоб тўғри

8. ТИТИ мақсади.

- а) талабаларнинг илмий анжуманига тайёргарлик
- б) диплом ишини ишлаб чиқиш
- в) илмий мақола тайёрлаш
- г) ИТИ олиб бориш ва малакани такомиллаштириш

9. Илмий тадқиқотни такомиллаштириш бўйича билим ва малака қайси машғулотда шаклланади?

- а) спорт тренировкasi асослари бўйича машғулотда
- б) волейболни ривожланишини бошқариш бўйича маъруза машғулотларида
- в) ТИТИ бўйича машғулотда
- г) биринчи жавоб тўғри

ГЛОССАРИЙ

Ўзбек тилида	Ingliz tilida	Rus tilida
Тактика – юнонча “тактикус” сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.	Tactics – word of Greek origin (tehkus) means art, mastery of movement (in the sport)	Тактика – Слово от Греческого “тактикус” обозначает “упорядочить”
Волейболда ўйин тактикаси – муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан якка, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида ғалабага эришиш санъатини англатади.	Tactics play – a set tactical actions – individual and collective.	Тактическая игра – победа над одним командой в одиночестве или группе одной команды
Тактик тайёргарлик – тактик маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён. Ушбу жараённинг натижаси тактик маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.	Tactical preparation of volleyball players – the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.	Тактическая подготовка – обратить внимание на развития тактическое мастерство.
Тактик комбинация – бу бир ўйинчига ҳужум қилиши учун қулай Шароит яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг ҳаракат фаолиятidir.	Tactical combination of hlayers , aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.	Тактические комбинации – эта взаимодействия многово игроков для обеспечения ситуацию нападения партнера.
“Тўлқин” комбинациясида икки ҳужумчи иштирок этади. Биринчи ҳужумчи сакраб, ерга тушаётганда, иккинчи ҳужумчи сакраб зарба беради.	” Wave ” - game time when the two offensive players in one zone and the transfer is done along net.	Волна – два игрока. Один прыгает, второй нанесет удар по мячу.
“Крест” комбинациясида икки ҳужумчи бир-бирининг ҳаракат йўналишини кесиб, мувофиқ	“The cross” - in this combination of the path of movement of the attackers to strike cross.	Крест два игрока двигаются по сечениям направлениям в атаку

узатилган тўпдан мувофиқ хужумчи зарба беради.		
“Эшелон” комбинацияси да икки хужумчи кетма-кет сакрайди, тўп хужумчиларнинг қайси бирига қулай узатиладиган бўлса, Шу хужумчи зарба беради.	“ Eshelon” –is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.	Эшалон – группавое нападения с мячом.
Федерация – лотинча сўз бирлашма, жамланма маъносини англатади	Federation – word of Latine, means the association, organization.	Федерация – от латинского слова обозначает Союз.
Конгресс – лотинча сўз учрашув, мажлис маъносини англатади.	Congress – word of Latine, means the meeting.	Конгресс – от латинского слова митинг.
Зона – грекча сўз макон, маълум умумий белгиларни таснифловчи макон, жой маъносини англатади.	Zone – word of Greek origin (zone) means the place characterized common symbols.	Зона – греческого слова определенний поля действия
Антенa – лотинча сўз курилма, радиотўлқинларни қабул қилувчи ва тарқатувчи	Antenna – word of Latine, means the	Антенна - от латинского приспособления чтоб огорадит сетку с края
Кибернетика – грекча сўз бошқарув санъати – механик ва тирик организмларга маълумотни узатиш ва бошқариш қоидаларини ўрганувчи фан	Kybernetica – word of Greek art of management – mechanical and living organisms, data transmission and management practices in studying science.	Кибернетика – Греческое слова механизм живого сушность
Амплуа – французча сўз “emploi” рол, фаолият туркуми.	Miffielder – word of French, means the	Амплуа – французская слова “эмплуа” роль, вид действия
Афферент – лотинча “afferentis” узатувчи асаб толалари бўлиб, кўзгатувчини марказий асаб тизимига тўқима орқали узатиб бериши тушунилади.	Afferent– word of Latine origin “afferentis”, understanding transmission nerve fibers to centerial nervous systems through cell.	Аффернт – лотинского слова нервний волокна.
Ефферент - лотинча сўз	Efferent – word of origin	Эфферент – от

“efferentis” юбуровчи асаб толалари бўлиб, кўзгатувчини марказдан кочувчи асаб толалари орқали тўқимага юборилиши тушунилади.	“efferentis” transmission nerve fibers, understanding ran through nerve fibers to the center of the pathogen cells. “	латинского слова возбудитель нервных клеток.
Ретцептор – лотинча сўз “recipere” қабул қилмоқ – афферент асаб толалари ташқи (eksterotseptorlar) ёки ички (inverotseptorlar) кўзгатувчилари орқали асаб импульсига ўтказиши тушинилади.	Receptor – word of Latine origin “recipere” means the accept – understanding transmission afferent nerve fibers to nerve impulse through external (exteroreceptors) or internal (interoreceptors) rans.	Рецептор – от латинского слова орган принимающий информацию через нервных импульсов в ЦНС.

ФОЙДАЛАНИЛГАН ВА ТАВСИЯ ЭТИЛАДИГАН АДАБИЁТЛАР

Асосий адабиётлар

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
3. Аюрапетянц Л.Р., Пулатов А.А. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.
4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Қўшимча адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 56 б.

5. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва Қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

6. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. “Маърифат” газетаси. 1998. 1 апрель.

7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. 29 май 1999 йил.

8. “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”. Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябр 2002 йил №374 Қарори.

9. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.

10. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. Олимпия. Человек, М.: 2008. - 54 с.

11. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. 2003 Конспекты уроков для Учителя физкультуры. // Спортивные игры, подвижные игры. М.: Владос, 2003, С. 108-125.

12. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. - 294 с.

13. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. ВФВ, М.: 2009. - 45 с.

14. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.
15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М.: Академия, 2002. – 264 с.
16. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. // Методическое пособие по обучению игре. М.: Олимпия PRESS, 2005. - 111 с.
17. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол. // Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Советский спорт, М.: 2009. - 130 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
19. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. Т.: 2002. - 53 б.
20. Пулатов А.А. Волейбол. // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
21. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. – 148 б.
22. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбонова М.А., Кдинова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). Т., 2008. – 78 б.
23. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т.: 2008. – 38 б.
24. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. // Учебник. М.: Физкультура, 2005. - 287с.
25. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.

26. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. М.: Академия, 2008. - 478 с.
27. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. М.: ВФВ, 2008.- 31с.
28. Чесноков Ю.Б. Техника игры. // Методический сборник. М.: ВФВ, 2008. - 48 с.
29. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. М.: Олимпия. Человек, 2008.- 55 с.
30. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. // Учебное пособие. Т.: 2005. – 260с.
31. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol // Oliy o quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o quv qo llanma.T.: 2009. - 77 b.
32. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o yinlar. // Oliy o quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o quv qo llanma.T.: 2009. - 67 b.